संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

# ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ सितम्बर २०१८
वर्ष : २८ अंक : ३
(निरंतर अंक : ३०९)
पृष्ठ संख्या : ३६
(आवरण पृष्ठ सहित)



पूज्य बापूजी के सद्गुरु भगवत्पाद
साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज



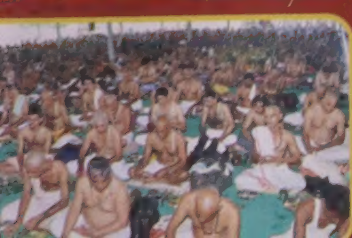
## पूज्य बापूजी का ५५वाँ
## आत्मसाक्षात्कार दिवस
## १० अक्टूबर

पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

लाखों-लाखों जन्मों के माता-पिता जो न दे सके, वह मेरे परम पिता गुरुदेव ने मुझे हँसते-
लते दे दिया। मुझे घर में ही घर बता दिया। हे अविद्या को विदीर्ण करनेवाले, जन्म-मृत्यु की
खला से मुक्त करनेवाले मेरे गुरुदेव ! हे मेरे तारणहार ! आपकी जय-जयकार हो ! - पूज्य बापूजी



विजयी होने का संदेश देती है विजयादशमी
दशहरा : १८ व १९ अक्टूबर ११



श्राद्ध से मनोकामनापूर्ति एवं परमात्मप्राप्ति १३
श्राद्ध पक्ष : २४ सितम्बर से ८ अक्टूबर



पूर्व प्रधानमंत्री भारतरत्न अटलजी के उद्गार ६

जानिये तृण धान्य के स्वास्थ्यहितकारी गुण ! ३०



# ॐ पूज्य बापूजी का पावन संदेश

ऋग्वेद का वचन है, उसे पक्का करें : **युष्माकम् अन्तरं बभूव। नीहारेण प्रावृता...**

'वह सृष्टिकर्ता आत्मदेव तुम्हारे भीतर ही है और अज्ञानरूपी कोहरे से ढका है।'

हे मनुष्यो ! अपना असली खजाना अपने पास है। जहाँ कोई दुःख नहीं, कोई शोक नहीं, कोई भय नहीं ऐ खजाना तो अपने आत्मदेव में है । तुम (अज्ञानरूपी कोहरे को हटाकर) अपने चेतनरूप, आनंदर परमात्मस्वभाव को जान लो और यह मनुष्य-जीवन उसीके लिए मिला है । श्रीकृष्ण ने कहा : **अद्वे सर्वभूतानाम्...** किसीसे भी अपने मन में द्वेष न रखो। अगर अपना कल्याण चाहते हो, अपना हित चाहते ह अपनी महानता जगाना चाहते हो, भय को मिटाना चाहते हो तो **अद्वेष्टा सर्वभूतानाम्...** किसीसे भी द्वेष न करो। तो क्या करें ?

बोले, जो श्रेष्ठजन हैं, महापुरुष हैं, जो सत्यनिष्ठ हैं, ईश्वर की तरफ जा रहे हैं, समाज की भलाई में लगे उनसे मैत्री करो और जो तुम्हारे से छोटे हैं, तुम ऑफिसर हो या सेठ हो या घर के बड़े हो तो छोटों पर करु करो। उनकी गलती-वलती होगी लेकिन उनको स्नेह दे के उन्नत करो। मैत्री करो, करुणा तो करो लेकिन 'य मेरा बेटा है, यह मेरा फलाना है...' श्रीकृष्ण बोलते हैं - नहीं, कोहरा हटेगा नहीं। **निर्ममो...** ममता न रखं **निरहङ्कारः...** अहंकार भी मत करो शरीर में, वस्तुओं में क्योंकि तुम्हारा शरीर पहले था नहीं, बाद में रहेगा नह अभी भी नहीं की तरफ जा रहा है। तो अहंकार करोगे तो कोहरा होगा। **निर्ममो निरहङ्कारः...**

श्रीकृष्ण ने बहुत ऊँची बात कह दी : **समदुःखसुखः क्षमी**। दुःख आ जाय तो उद्विग्न न हो जाओ, सुख अ जाय तो उसमें फँसो मत।

**अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च। निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी॥** (गीता : १२.१३)

यह करेंगे तो आप कोहरे के पार अपने सुखरूप, ज्ञानरूप, चैतन्यरूप आत्मवैभव को पाने में सफल जाओगे।

यह बात रामायण ने अपने ढंग से कही। जो सत्संग करता है और ईश्वर की तरफ यात्रा करता है, **'मेट कठिन कुअंक भाल के...'** उसके भाग्य के कुअंक मिट जाते हैं। 'प्रारब्ध में ऐसा लिखा है, वैसा लिखा है...' लेकि व्यक्ति इस रास्ते चलता है तो प्रारब्ध के दुःखद दिन भी उसको चोट नहीं पहुँचा सकते। व्यवहारकाल में भ रामजी राज्य छोड़ के वन गये, 'हाय सीते !... हाय भैया लक्ष्मण !...' किया लेकिन अंदर में दुःख नहीं हुआ गांधीजी कई बार अंग्रेजों के कुचक्र के शिकार हुए लेकिन भीतर दुःखी नहीं हुए। क्यों ? कि 'मैं जो भी काम क रहा हूँ, मेरे राम की प्रसन्नता के लिए, ज्ञान के लिए कर रहा हूँ।' उनका उद्देश्य भारतवासियों में और सबमें ब हुए रामस्वरूप को पहचानने का था। सुबह-शाम प्रार्थना भी करते और शांत भी होते। तो अपने जीवन में उतार चढ़ाव आयें तो अशांत नहीं होना और राग-द्वेष में फँसना नहीं है। आत्मवैभव को हम पहचानेंगे। इसका सर उपाय है कि रात को सोते समय 'हे परमात्मा ! तुम मेरे अंतरात्मा हो, मैं तुम्हारा हूँ।' जैसे पिता को, माता क बोलते हैं न, कि 'मैं तुम्हारा हूँ' तो उनका हृदय खिलता है, ऐसे ही आत्मदेव प्रसन्न होंगे। ठीक है ?

# ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २८ अंक : ३ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३०९
प्रकाशन दिनांक : १ सितम्बर २०१८
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
भाद्रपद-आश्विन वि.सं. २०७५

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर


कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें । इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी । **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें ।**


**सम्पर्क पता :**
'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org, www.rishiprasad.org


**सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में**

| अवधि | हिन्दी व अन्य | अंग्रेजी |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ६५ | ₹ ७० |
| द्विवार्षिक | ₹ १२० | ₹ १३५ |
| पंचवार्षिक | ₹ २५० | ₹ ३२५ |
| आजीवन (१२ वर्ष) | ₹ ६०० | --- |

**विदेशों में (सभी भाषाएँ)**

| अवधि | सार्क देश | अन्य देश |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ३०० | US $ 20 |
| द्विवार्षिक | ₹ ६०० | US $ 40 |
| पंचवार्षिक | ₹ १५०० | US $ 80 |



## इस अंक में...



ॐ

# पूज्य बापूजी का पावन संदेश

ऋग्वेद का वचन है, उसे पक्का करें : **युष्माकम् अन्तरं बभूव। नीहारेण प्रावृता...**

'वह सृष्टिकर्ता आत्मदेव तुम्हारे भीतर ही है और अज्ञानरूपी कोहरे से ढका है।'

हे मनुष्यो ! अपना असली खजाना अपने पास है। जहाँ कोई दुःख नहीं, कोई शोक नहीं, कोई भय नहीं ऐस खजाना तो अपने आत्मदेव में है । तुम (अज्ञानरूपी कोहरे को हटाकर) अपने चेतनरूप, आनंदरू परमात्मस्वभाव को जान लो और यह मनुष्य-जीवन उसीके लिए मिला है । श्रीकृष्ण ने कहा : **अद्वेष्** **सर्वभूतानाम्...** किसीसे भी अपने मन में द्वेष न रखो। अगर अपना कल्याण चाहते हो, अपना हित चाहते हो अपनी महानता जगाना चाहते हो, भय को मिटाना चाहते हो तो **अद्वेष्टा सर्वभूतानाम्...** किसीसे भी द्वेष नह करो। तो क्या करें ?

बोले, जो श्रेष्ठजन हैं, महापुरुष हैं, जो सत्यनिष्ठ हैं, ईश्वर की तरफ जा रहे हैं, समाज की भलाई में लगे ह उनसे मैत्री करो और जो तुम्हारे से छोटे हैं, तुम ऑफिसर हो या सेठ हो या घर के बड़े हो तो छोटों पर करुण करो। उनकी गलती-वलती होगी लेकिन उनको स्नेह दे के उन्नत करो। मैत्री करो, करुणा तो करो लेकिन 'य मेरा बेटा है, यह मेरा फलाना है...' श्रीकृष्ण बोलते हैं - नहीं, कोहरा हटेगा नहीं । **निर्ममो...** ममता न रखो **निरहङ्कारः...** अहंकार भी मत करो शरीर में, वस्तुओं में क्योंकि तुम्हारा शरीर पहले था नहीं, बाद में रहेगा नहीं अभी भी नहीं की तरफ जा रहा है। तो अहंकार करोगे तो कोहरा होगा। **निर्ममो निरहङ्कारः...**

श्रीकृष्ण ने बहुत ऊँची बात कह दी : **समदुःखसुखः क्षमी**। दुःख आ जाय तो उद्विग्न न हो जाओ, सुख अ जाय तो उसमें फँसो मत।

**अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च। निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी॥** (गीता : १२.१३)

यह करेंगे तो आप कोहरे के पार अपने सुखरूप, ज्ञानरूप, चैतन्यरूप आत्मवैभव को पाने में सफल ह जाओगे।

यह बात रामायण ने अपने ढंग से कही। जो सत्संग करता है और ईश्वर की तरफ यात्रा करता है, **'मेट** **कठिन कुअंक भाल के...'** उसके भाग्य के कुअंक मिट जाते हैं। 'प्रारब्ध में ऐसा लिखा है, वैसा लिखा है...' लेकि व्यक्ति इस रास्ते चलता है तो प्रारब्ध के दुःखद दिन भी उसको चोट नहीं पहुँचा सकते। व्यवहारकाल में भल रामजी राज्य छोड़ के वन गये, 'हाय सीते !... हाय भैया लक्ष्मण !...' किया लेकिन अंदर में दुःख नहीं हुआ गांधीजी कई बार अंग्रेजों के कुचक्र के शिकार हुए लेकिन भीतर दुःखी नहीं हुए। क्यों ? कि 'मैं जो भी काम क रहा हूँ, मेरे राम की प्रसन्नता के लिए, ज्ञान के लिए कर रहा हूँ।' उनका उद्देश्य भारतवासियों में और सबमें ब हुए रामस्वरूप को पहचानने का था। सुबह-शाम प्रार्थना भी करते और शांत भी होते। तो अपने जीवन में उतार चढ़ाव आयें तो अशांत नहीं होना और राग-द्वेष में फँसना नहीं है। आत्मवैभव को हम पहचानेंगे। इसका सरत उपाय है कि रात को सोते समय 'हे परमात्मा ! तुम मेरे अंतरात्मा हो, मैं तुम्हारा हूँ।' जैसे पिता को, माता क बोलते हैं न, कि 'मैं तुम्हारा हूँ' तो उनका हृदय खिलता है, ऐसे ही आत्मदेव प्रसन्न होंगे। ठीक है ?

# ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी, सिंधी, सिंधी (देवनागरी) व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : २८ अंक : ३ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३०९
प्रकाशन दिनांक : १ सितम्बर २०१८
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
भाद्रपद-आश्विन वि.सं. २०७५

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**



**सम्पर्क पता :**
'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ३९८७७७८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ३९८७७७४२
Email : ashramindia@ashram.org
Website : www.ashram.org,
www.rishiprasad.org


**सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में**

| अवधि | हिन्दी व अन्य | अंग्रेजी |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ६५ | ₹ ७० |
| द्विवार्षिक | ₹ १२० | ₹ १३५ |
| पंचवार्षिक | ₹ २५० | ₹ ३२५ |
| आजीवन (१२ वर्ष) | ₹ ६०० | --- |

**विदेशों में (सभी भाषाएँ)**

| अवधि | सार्क देश | अन्य देश |
|---|---|---|
| वार्षिक | ₹ ३०० | US $ 20 |
| द्विवार्षिक | ₹ ६०० | US $ 40 |
| पंचवार्षिक | ₹ १५०० | US $ 80 |



## इस अंक में...

# ऐसा वैभव है आत्मदेव का ! - पूज्य बापूजी

**(पूज्य बापूजी का ५५वाँ आत्मसाक्षात्कार दिवस : १० अक्टूबर)**

यह प्रपंच मिथ्या है । प्रपंच क्यों बोलते हैं ? जैसे भेल-पूड़ी में सब एकत्र कर देते हैं न, ऐसे पाँच भूतों का आधा-आधा हिस्सा तो अलग रहा, बाकी आधा हिस्सा मिश्रित किया । उसीसे प्रपंच बना । जल में भी पृथ्वी के कण मिल जायेंगे, वायु में भी मिल जायेंगे, आकाश में भी मिल जायेंगे । और पृथ्वी में भी आकाश, वायु सब घुसा हुआ है । पाँचों के मिश्रण से २५ हो गये ।

**मिथ्या परपंच देखि दुख जिन आनि जिय ।**
**देवन को देव तू तो सब सुखरासी है ॥**

**(विचारसागर : ६.१२)**




प्रपंच को मिथ्या देखकर दुःख मत आने दे दिल में । 'यह देवता है कि नहीं' इसको प्रमाणपत्र देनेवाला तू है । भगवान का भगवान-पना भी सिद्ध तेरे से होता है । तू भगवान का भी भगवान है, गुरु का भी गुरु है, ऐसा तेरा आत्मा है । यह गुरु का ज्ञान जितना पच जाय उतना ही नम्र हो जायेगा, उतना ही गुरु का प्रिय बन जायेगा ।

**आपनै अज्ञान तैं जगत सब तू ही रचै ।**

अपने-आपका (आत्मा का) ज्ञान नहीं है न ! जैसे रात को नींद में अपने-आपको भूल जाते हैं और स्वप्न का जगत बना लेते हैं और उसीमें सिकुड़ते हैं : 'हे साहब ! हे फलाने साहब !...' आँख खोलोगे तो सब गायब हो जायेंगे । जो बड़े-बड़े खूँखार हैं, बड़ी-बड़ी हस्तियाँ हैं सपनेवाली, तुम्हारे ही अज्ञान से उनका रुतबा है । तुम आँख खोल दो तो उनका रुतबा पूरा हो जायेगा । ऐसे ही जगत में तुम अपनी ज्ञान की आँख खोलो तो रुतबा पूरा हो जाय सबका । ऐसा है वह तुम्हारा आत्मदेव !

'इधर जाऊँ, उधर जाऊँ, उधर जाऊँ...' ऐसा जो सोचेगा वह भटकेगा इस जगतरूपी सपने में ।

**आपनै अज्ञान तैं जगत सब तू ही रचै ।**
**सर्व को संहार करैं आप अविनाशी है ॥**

**(विचारसागर : ६.१२)**

आत्मा माने ऐसी कोई चीज नहीं, जहाँ से 'मैं, मैं' स्फुरित होता है वही अपना चैतन्य ! उस आत्मदेव में निःशंक होकर समझ में आ जाय (उसे जान ले) । उसके लिए मेहनत नहीं है; मेहनत का विभाग अलग है, वह तपस्या विभाग है ।

## दो विभाग - तपस्या और उपासना

एक होता है तपस्या विभाग; उसमें कठिनाई सहने से सिद्धि, शक्ति आती है । दूसरा होता है उपासना विभाग; इष्टदेव में प्रीति, गुरुदेव में प्रीति - यह उपासना है । 'उप' माने समीप... इष्ट और सद्गुरु के समीप आने की यह रीत है ।

कर्म-विभाग से वासनाएँ नियंत्रित होती हैं । गलत जगह जा के सुखी होने की आदत पर नियंत्रण करती है उपासना, धर्म । तो एक है मनमुखी कर्म, जैसा मन में आये ऐसा करो... तो वह तो और गिर रहा है गड्ढे में । अच्छे कर्म से हृदय पवित्र होता है और पवित्र हृदय में संकल्पबल आता है । कष्ट सहने से अंतःकरण की शुद्धि होती है । **पीडोद्भवति सिद्धयः ।** पीड़ा सहने से सिद्धि प्राप्त होती है ।

उपासना में एकाग्रता का अभ्यास किया जाता है, जिससे बल आ जाता है । इष्ट के, गुरु के

सिद्धांत के समीप हो जाते हैं। इष्ट के लोक में भी जा सकते हैं मरने के बाद। उपासना में इतनी ताकत है कि कोई इष्टदेव है, उसका लोक है तो ठीक, और नहीं भी है तो आपकी उपासना से आपके लिए बन जायेगा। सपने में बन जाता है न सब, ऐसे ही तुम्हारे लिए इष्टलोक बन जायेगा।

## इतना आसान है आत्मसाक्षात्कार !

सारे देवताओं का, सारे उपास्यों का, उपासकों का मूल तत्त्व अपना आत्मदेव है। तपस्या, धर्म-परायणता अंतःकरण को शुद्ध करती है। उपासना अंतःकरण को एकाग्र करती है। जितना उसे एकाग्र करते हैं, उतनी शक्तियाँ भी आती हैं। कोई सोने की लंका भी पा सकता है उपासना के बल से। लेकिन मूल तत्त्व जो है सृष्टि का, इष्टदेवता का... अपना मूल तत्त्व... उसका साक्षात्कार नहीं हुआ तो देर-सवेर सब नीचे आ जाते हैं। जैसे कमाई हुई और खर्च हो गया। घाटा हुआ और फिर नफा हुआ तब भर गया। ऐसे ऊपर-नीचे चौदह लोकों में लोग घूमते रहते हैं... उत्थान-पतन, उत्थान-पतन के चक्र में घूमते रहते हैं। तो अब उत्थान-पतन नहीं करना है, जन्म-मरण के चक्र में नहीं आना है।

जो इष्टदेव की पूजा-अर्चना करता है उसको गुरुदेव मिलते हैं और गुरुदेव भी कई किस्म के होते हैं। उनमें भी तत्त्ववेत्ता, आत्मसाक्षात्कारी गुरु बड़े दुर्लभ होते हैं। वे मिल जायें तो वे संस्कार डालते हैं कि 'भाई ! तुम आत्मतत्त्व हो।' जब तक तत्त्ववेत्ता गुरु नहीं मिले थे तब तक हमको भी पता नहीं था आत्मसाक्षात्कार क्या होता है, तुमको भी पता नहीं था; किसीको भी पता नहीं था।

तो सृष्टि के मूल तत्त्व का अनुभव करना तो बड़ा आसान है। कर्मी कर्म कर-करके थक जाय, उपासक उपासना कर-करके कई जन्म बिता दे... लेकिन यह तत्त्वज्ञान, आत्मसाक्षात्कार तो एक हफ्ते में भी हो जाय, इतना आसान भी है ! राजा परीक्षित को एक हफ्ते में हो गया था। उन्हें शुकदेवजी का उपदेश मिला और कैसी तड़प थी कि अन्न-जल छोड़कर सत्संग में ही बैठे रहते, खाने-पीने का भी खयाल नहीं रहता था क्योंकि मौत सामने है। एक शब्द भी सत्संग का चूकते नहीं थे। आखिर में गुरु ने कहा : 'वह (आत्मा-परमात्मा) तू ही है।' और उन्हें आत्मसाक्षात्कार हो गया। बहुत ऊँची चीज है। इसकी ऊँचाई के आगे कुछ भी नहीं है।

**कभी न छूटे पिंड दुःखों से**
**जिसे ब्रह्म का ज्ञान नहीं।**

## आत्मा का स्वरूप क्या है ?

आत्मा किसको बोलते हैं ? जहाँ से 'मैं' स्फुरित होता है। सभीके हृदय में 'मैं', 'मैं' होता है। तो इतना व्यापक है यह... यह तो अपने चमड़े के अंदर बोलते हैं इधर-इधर, बाकी केवल इधर नहीं है, सर्वत्र वही है... वृक्षों में यही आत्मदेव रस खींचने की सत्ता देता है। यह जो पक्षियों का किल्लोल हो रहा है, यह भी आत्मा की सत्ता से हो रहा है। इन पेड़-पौधों, पत्थरों में भी वही आत्मचेतना है किंतु उनमें सुषुप्त है। सारा जगत उस आत्मा का ही विवर्त[1] है। जैसे सागर की एक भी तरंग सागर से अलग नहीं है, ऐसे ही सृष्टि का एक कण भी आत्मा से अलग नहीं है।

एक बार उस आत्मा-परमात्मा को जान लो, उसमें ३ मिनट बैठ जाओ, टिक जाओ, गुरु की कृपा से आत्मसाक्षात्कार हो जाय केवल ३ मिनट के लिए तो पार हो गये... फिर गर्भवास नहीं होता, जन्म-मरण नहीं होता। ❑

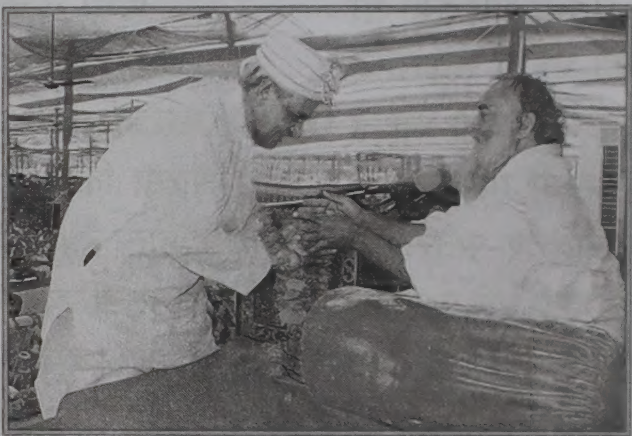
---

**१. वस्तु में अपने मूल स्वभाव को छोड़े बिना ही अन्य वस्तु की प्रतीति होना यह 'विवर्त' है। सीपी में चाँदी दिखना, रस्सी में साँप दिखना विवर्त है।**

# पूर्व प्रधानमंत्री भारतरत्न अटलजी के उद्गार

पूज्य बापूजी के भक्तिरस में डूबे हुए श्रोता भाई-बहनो !

मैं यहाँ पर (पूज्य बापूजी के लखनऊ सत्संग-समारोह में) पूज्य बापूजी का अभिनंदन करने आया हूँ... उनका आशीर्वचन सुनने आया हूँ... भाषण देने या बकबक करने नहीं आया हूँ। बकबक तो हम करते रहते हैं। बापूजी का जैसा प्रवचन है, कथा-अमृत है, उस तक पहुँचने के लिए बड़ा परिश्रम करना पड़ता है। मैंने पहले उनके दर्शन पानीपत में किये थे। वहीं पर रात को पानीपत में पुण्य-प्रवचन समाप्त होते ही बापूजी कुटीर में जा रहे थे, तब उन्होंने मुझे बुलाया। मैं भी उनके दर्शन और आशीर्वाद के लिए लालायित था। संत-महात्माओं के दर्शन तभी होते हैं, उनका सान्निध्य तभी मिलता है जब कोई पुण्य जागृत होता है।



## आप कहते हैं

इस जन्म में मैंने कोई पुण्य किया हो इसका मेरे पास कोई हिसाब तो नहीं है किंतु जरूर यह पूर्वजन्म के पुण्यों का ही फल है जो बापूजी के दर्शन हुए। उस दिन बापूजी ने जो कहा, वह अभी तक मेरे हृदय-पटल पर अंकित है। देशभर की परिक्रमा करते हुए जन-जन के मन में अच्छे संस्कार जगाना, यह एक ऐसा परम राष्ट्रीय कर्तव्य है, जिसने हमारे देश को आज तक जीवित रखा है और इसके बल पर हम उज्ज्वल भविष्य का सपना देख रहे हैं... उस सपने को साकार करने की शक्ति-भक्ति एकत्र कर रहे हैं।

पूज्य बापूजी सारे देश में भ्रमण करके जागरण का शंखनाद कर रहे हैं, संस्कार दे रहे हैं। हमारी जो प्राचीन धरोहर थी और जिसे हम लगभग भूलने का पाप कर बैठे थे, बापूजी हमारी आँखों में ज्ञान का अंजन लगाकर उसको फिर से हमारे सामने रख रहे हैं। बापूजी ने कहा कि ईश्वर की कृपा से कण-कण में व्याप्त एक महान शक्ति के प्रभाव से जो कुछ घटित होता है, उसकी छानबीन और उस पर अनुसंधान करना चाहिए।

शुद्ध अंतःकरण से निकली हुई प्रार्थना को प्रभु अस्वीकार नहीं करते, यह हमारा विश्वास होना चाहिए। यदि अस्वीकार हो तो प्रभु को दोष देने के बजाय यह सोचना चाहिए कि क्या हमारे अंतःकरण में उतनी शुद्धि है जितनी होनी चाहिए ? शुद्धि का काम राजनीति नहीं कर सकती, अशुद्धि का काम भले कर सकती है। पूज्य बापूजी ने कहा कि जीवन के व्यापार में से थोड़ा समय निकालकर सत्संग में आना चाहिए। पूज्य बापूजी उज्जैन में थे तब मेरी जाने की बहुत इच्छा थी लेकिन कहते हैं न, कि दाने-दाने पर खानेवाले की मोहर होती है, वैसे ही संत-दर्शन के लिए भी कोई मुहूर्त होता है। आज यह मुहूर्त आ गया है। यह मेरा क्षेत्र है। पूज्य बापूजी ने चुनाव जीतने का तरीका भी बता दिया है।

आज देश की दशा ठीक नहीं है। बापूजी का प्रवचन सुनकर बड़ा बल मिला है। हाल में हुए लोकसभा अधिवेशन के कारण थोड़ी-बहुत निराशा पैदा हुई थी किंतु रात को लखनऊ में पुण्य-प्रवचन सुनते ही वह निराशा भी आज दूर हो गयी। बापूजी ने मानव-जीवन के चरम लक्ष्य

मुक्ति-शक्ति की प्राप्ति के लिए पुरुषार्थ चतुष्टय, भक्ति के लिए समर्पण की भावना तथा ज्ञान, भक्ति और कर्म - तीनों का उल्लेख किया है। भक्ति में अहंकार का कोई स्थान नहीं है। ज्ञान अभिमान पैदा करता है। भक्ति में पूर्ण समर्पण होता है। १३ दिन के शासनकाल के बाद मैंने कहा : 'मेरा जो कुछ है, तेरा है।' यह तो बापूजी की कृपा है कि श्रोता को वक्ता बना दिया और वक्ता को नीचे से ऊपर चढ़ा दिया। जहाँ तक ऊपर चढ़ाया है वहाँ तक ऊपर बना रहूँ इसकी चिंता भी बापूजी को करनी पड़ेगी।

(और यह बात जगजाहिर है कि इसके बाद अटलजी पहले १३ महीने और फिर ४.५ साल तक प्रधानमंत्री पद पर रहे।)

राजनीति की राह बड़ी रपटीली है। जब नेता गिरता है तो यह नहीं कहता कि मैं गिर गया बल्कि कहता है : 'हर हर गंगे।' बापूजी का प्रवचन सुनकर बड़ा आनंद आया। मैं लोकसभा का सदस्य होने के नाते अपनी ओर से एवं लखनऊ की जनता की ओर से बापूजी के चरणों में विनम्र होकर नमन करना चाहता हूँ। उनका आशीर्वाद हमें मिलता रहे, उनके आशीर्वाद से प्रेरणा पाकर बल प्राप्त करके हम कर्तव्य के पथ पर निरंतर चलते हुए परम वैभव (आत्मसाक्षात्कार) को प्राप्त करें, यही प्रभु से प्रार्थना है। ❑

# इच्छामात्र छोड़ो और आनंद-ब्रह्मानुभूति करो

- स्वामी अखंडानंदजी सरस्वती

मैं एक दिन ऋषिकेश में स्वर्गाश्रम में गंगा-किनारे बैठा था। एक मित्र मेरे पास आकर बैठ गया और बोला : ''स्वामीजी ! संसार में किसीसे मेरी आसक्ति नहीं है। मुझे आनंद चाहिए। इसके लिए आप जो आज्ञा करोगे, मैं वही करूँगा। यदि आप कहोगे तो विवाह भी कर सकता हूँ और आपके कहने पर शरीर भी छोड़ सकता हूँ।''

मैंने पूछा : ''ईमानदारी से कहते हो ?''

''स्वामीजी ! पूरी ईमानदारी से।''

''यह आनंद पाने की इच्छा छोड़ दो !''

''छोड़ दी।'' अचानक उसके शरीर में कम्प हुआ। नेत्रों से टपाटप आँसू गिरने लगे। रोमांच हुआ। शरीर में चमक आयी। वह समाधिस्थ हो गया। उठने पर बोला : ''मैं समझ गया कि आनंद कैसा होता है।''

नारायण ! नित्यप्राप्त शुद्ध-बुद्ध-मुक्त आत्मस्वरूप को त्यागकर अप्राप्त अनात्मवस्तु को चाहने का नाम ही मृत्यु है। यही असत्-अचित्-दुःख है। हमारे मन में प्राप्त वस्तु का तिरस्कार करके अप्राप्त वस्तु की प्राप्ति का जो संकल्प है, वही हमारे जीवन को दुःखी-अज्ञानी-जड़ बनाये हुए है। अपने आनंदस्वरूप पर इच्छा का पर्दा है। इच्छाएँ ही आनंद की आच्छादिका (ढकनेवाली) हैं। इच्छामात्र छोड़ो और आनंद-ब्रह्मानुभूति करो।

## प्रश्नोत्तर

**प्रश्न :** आत्मसाक्षात्कार के लिए कितनी माला करनी पड़ती हैं ?

**पूज्य बापूजी :** 'करनी पड़ती है...' तो बोझा है, फिर नहीं होगा, चाहे कितनी भी माला कर डालो। माला ऐसे हो कि होने लग जाय। 'करनी पड़ती है...' तो फिर मुझे लगता है कि १२० मालाएँ रोज करने का विधान है लेकिन 'इतनी माला करने के बाद मेरे को ईश्वर मिलेगा' यह बना रहा तो नहीं मिलेगा। साधन के बल से नहीं मिलेगा। साधन करते-करते ईश्वर की कृपा उसमें आवश्यक है। यह भी तो आता है रामायण में :

**यह गुन साधन तें नहिं होई।**

# भक्तों की भक्ति को कैसे पुष्ट करते हैं भगवान व गुरु !

- पूज्य बापूजी

भगवान रामानुजाचार्यजी के शिष्य थे अनंतालवार (अनंतालवान)। वे तिरुपति (आंध्र प्रदेश) में रहते थे। वहाँ तिरुमला की पहाड़ी पर भगवान वेंकटेश्वर का मंदिर था। डाकू-चोर के भय से लोग सूरज उगने के बाद ही वहाँ जाते थे और शाम को आ जाते थे लेकिन रामानुजाचार्यजी ने अपने शिष्य को आदेश दिया : ''आलवार ! तुम पहाड़ी पर रहकर तिरुपति भगवान (भगवान वेंकटेश्वर) की पूजा करो !''

आलवार ने वहीं छोटा-मोटा मकान बनाया और तिरुपति भगवान की पूजा करने लगे। वे और उनकी पत्नी आसपास की जमीन ठीक करते, पौधे बोते, तुलसी बोते... ऐसा करते। एक लड़का आया, बोला : ''आलवार ! मेरे को काम पर रखोगे ?''

## भक्ति सुधा



आलवार ने सोचा, 'इतना सुकोमल लड़का क्या काम करेगा !' बोले : ''जाओ, तुम छोटे बच्चे हो। मुझे तुम्हारी मदद की आवश्यकता नहीं है, जाओ... अरे जाओ न !''

उन्होंने बड़ी-बड़ी आँखें दिखायीं तो वह बच्चा चला गया।

दूसरे दिन वह बालक आलवार की पत्नी के पास आया, बोला : ''माताजी ! देखो, तुम पौधे लगाती हो न, मैं भी मदद करता हूँ। मुझे कुछ सेवा दो। मेरी सेवा जो करते हैं न, मैं उनकी सेवा करता हूँ तो मुझे अच्छा लगता है।''

बालक धीरे-धीरे छुप के मदद करने लगा। वह बाई खाना-पीना दे दे तो खा लेता और सेवा बड़ी तत्परता से करता था। एक दिन आलवार की नजर पड़ गयी, 'अरे, इसको मना किया था, काहे को आया सेवा करने को ?' यह सोचकर उस लड़के को बुलाने के लिए उन्होंने एक कंकड़ उठा के उसकी ओर फेंका तो उसके सिर में लग गया और खून बहने लगा। वह लड़का भागा और उनकी आँखों से ओझल हो गया।

उधर मंदिर में क्या हुआ कि भगवान तिरुपति की मूर्ति से खून बहने लगा। पुजारी और भक्तों में खलबली मच गयी : 'ओ हो ! यह क्या हो गया !... कैसे हो गया !...' इतने में एक बालक के अंदर भगवान ने प्रेरणा की। बालक बोला : ''आलवार को इधर बुलाओ और उसके घर में कपूर पड़ा है, वह भगवान की मूर्ति पर लगाओ तो खून बंद हो जायेगा।''

लोग दौड़-दौड़ के गये, आलवार को लाये और कपूर लाये, भगवान की मूर्ति को लगाया तो खून टपकना बंद हो गया। भक्त आलवार को अब समझने में देर न लगी कि जिस लड़के को मैंने पत्थर मारा वही तिरुपति भगवान हैं, बालक का रूप लेकर आये थे। बोले : ''हे तिरुपति बालाजी ! मैंने तुमको पहचाना नहीं, मैंने तुम्हारा अपमान किया। मुझे माफ करो, माफ करो...'' ऐसा करते-करते भावविभोर हो गये।

भगवान बोले : ''कोई बात नहीं, रोज खिलाता है तो एक दिन मार दिया तो क्या है !! प्यार में होता रहता है। आ जाओ ! तुम मेरे, मैं तुम्हारा...''

वे भगवान के हृदय में समा गये।

कैसी भगवान की लीला है ! भक्तों की भक्ति को कैसे पुष्ट करते हैं भगवान ! हिन्दू धर्म की महानता देखो ! भगवान की भक्ति और गुरु की कृपा के प्रभाव को देखकर तो नास्तिक को भी सुधरने का सीजन हो जाता है (सुधरने की प्रेरणा मिल जाती है)। ☐

# मोहरूप दलदल से पार हो जाओ

- पूज्य बापूजी

भगवान गीता (२.५२) में कहते हैं :

**यदा ते मोहकलिलं बुद्धिर्व्यतितरिष्यति।**
**तदा गन्तासि निर्वेदं श्रोतव्यस्य श्रुतस्य च ॥**

जब तुम्हारी बुद्धि मोहरूपी (अज्ञानरूपी) दलदल से भली प्रकार पार हो जायेगी तब तुम सुने हुए और सुनने में आनेवाले इस लोक और परलोक संबंधी सभी भोगों से उपराम हो जाओगे और परम पद में ठहर जाओगे।




दलदल में पहले आदमी का पैर धँस जाता है फिर घुटने, जाँघें, नाभि, फिर छाती, फिर पूरा शरीर धँस जाता है। ऐसे ही संसार की दलदल में आदमी धँसता है - 'थोड़ा-सा यह कर लूँ, यह देख लूँ, थोड़ा-सा यह खा लूँ, यह सुन लूँ... ।' प्रारम्भ में बीड़ी पीनेवाला जरा-सी फूँक मारता है, फिर व्यसन में पूरा बँधता है। शराब पीनेवाला पहले जरा-सा घूँट पीता है, फिर पूरा शराबी हो जाता है। ऐसे ही ममता के बंधनवाले ममता में फँस जाते हैं। 'जरा शरीर का खयाल करें, जरा कुटुम्बियों का खयाल करें... ।' जरा-जरा करते-करते बुद्धि संसार के खयालों से भर जाती है। जिस बुद्धि में परमात्मा का ज्ञान होना चाहिए, परमात्मशांति भरनी चाहिए, उस बुद्धि में संसार का कचरा भरा हुआ है। सोते हैं तो भी संसार याद आता है, चलते हैं तो भी संसार याद आता है, जीते हैं तो संसार याद आता है और मरते हैं तो भी संसार ही याद आता है।

सुना हुआ है स्वर्ग और नरक के बारे में, सुना हुआ है भगवान के बारे में। यदि बुद्धि में से मोह हट जाय तो स्वर्ग आदि का मोह नहीं होगा, सुने हुए भोग्य पदार्थों का मोह नहीं होगा। मोह की निवृत्ति होने पर बुद्धि परमात्मा के सिवाय किसीमें भी नहीं ठहरेगी। परमात्मा के सिवाय कहीं भी बुद्धि ठहरती है तो समझ लेना कि अभी अज्ञान जारी है। अहमदाबादवाला कहता है कि 'मुंबई में सुख है।' मुंबईवाला कहता है कि 'कोलकाता में सुख है।' कोलकातावाला कहता है कि 'कश्मीर में सुख है।' कश्मीरवाला कहता है कि 'शादी में सुख है।' शादीवाला कहता है कि 'बाल-बच्चों में सुख है।' बाल-बच्चोंवाला कहता है कि 'निवृत्ति में सुख है।' निवृत्तिवाला कहता है कि 'प्रवृत्ति में सुख है।' मोह से भरी हुई बुद्धि अनेक रंग बदलती है। अनेक रंग बदलने के साथ अनेक-अनेक जन्मों में भी ले जाती है।

जब तक बुद्धि में मोह (अज्ञान) का प्रभाव है तब तक जीव बंधन और दुःखों का शिकार बनता है। जितने अंश में मोह प्रगाढ़ है उतने अंश में वह दुःखद योनियों में और दुःखद अवस्थाओं में भ्रमित होकर दुःख भोगता है।

संत तुलसीदासजी ने कहा है :

**मोह सकल ब्याधिन्ह कर मूला।**
**तिन्ह ते पुनि उपजहिं बहु सूला ॥**

मोह सब व्याधियों का मूल है। उसीसे (जन्म-मरण आदि रूपी महादुःख के) अनेक शूल उत्पन्न होते हैं।

उस सच्चिदानंद परब्रह्म-परमात्मा के अनुभव के बिना मोह जाता नहीं और मोह गये बिना अनुभव होता नहीं।[1] जो देखे, सुने, भोगे हैं उन विषयों,

---

**१. मोह का अर्थात् अज्ञान का नाश और परमात्मा का अनुभव होना - दोनों एक ही बात है। और ब्रह्मवेत्ता सद्गुरु की सेवा, सत्संग व सान्निध्य से, उनकी कृपा से अज्ञानरूपी आवरण का नाश होता है अर्थात् परमात्मानुभव होता है।**

व्यक्तियों, प्राणियों व पदार्थों का आपने आज तक जो कुछ अनुभव किया उसका आकर्षण और जिनके बारे में आपने केवल सुन के एहसास किया कि 'स्वर्ग ऐसा होता है... योग करने से ऋद्धि-सिद्धि मिलती है और ऋद्धि-सिद्धि के सामर्थ्य ऐसे होते हैं, वैसे होते हैं...' - अगर बुद्धि का मोह ठीक से दूर हो गया तो बाकी सब सुख-भोगों से तो क्या, योग की ऋद्धि-सिद्धि से भी आपको उपरामता आ जायेगी।

योग का सामर्थ्य तो अद्‌भुत है लेकिन बुद्धि का मोह अगर पूर्ण निवृत्त हो गया तो फिर ऋद्धि-सिद्धि, स्वर्ग, यह-वह कुछ नहीं... उससे भी पार हो जाओगे। जैसे निर्धन धनवान होने को लालायित होता है, अयोगी योगी होने को लालायित होता है लेकिन योगियों की भी अवस्थाएँ होती हैं, धनवानों की भी अवस्थाएँ होती हैं... ये सब अवस्थाएँ हैं। ये अवस्थाएँ तब तक आकर्षित करती हैं जब तक बुद्धि में मोह है। बुद्धि का मोह भली प्रकार गलित हो गया तो किसी भी अवस्था में आपको आकर्षण नहीं रहेगा, आप ऐसे परम पद को पायेंगे। ब्रह्मा-विष्णु-महेश और आप एक हो जायेंगे। आप और ब्रह्मांड दो नहीं बचेंगे, एक हो जायेंगे। यह बहुत ऊँची स्थिति है।

तो अब इस मोह की चद्दर को हटाने का प्रयास करो। आत्मशक्ति की अग्नि सबके भीतर छुपी है लेकिन अविद्या और वासना की राख से ढकी है। उस राख को हटाओगे तो आत्मबल की अग्नि प्रतीत होगी, ब्रह्मविद्या की ज्योति जगमगा उठेगी, जिससे सारे कर्म उसी समय भस्मीभूत हो जायेंगे।

**यथैधांसि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन।**
**ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा॥**

'हे अर्जुन ! जैसे प्रज्वलित अग्नि ईंधनों को भस्ममय कर देती है, वैसे ही ज्ञानरूपी अग्नि सम्पूर्ण कर्मों को भस्ममय कर देती है।' **(गीता : ४.३७)**

# बड़े कार्य करके भी निर्भार !

महापुरुष तो सबको आत्मवत् ही देखते हैं। मतंग ऋषि पशु-पक्षियों के प्रति स्नेह रखते थे व कभी-कभी ध्यान, स्वाध्याय और ईश्वर-उपासना के बाद पक्षियों के साथ कुछ समय विनोद करते थे।

एक दिन अनंग ऋषि मतंगजी के पास आये। वे उन्हें पक्षियों के साथ खेलते देख बोले : ''महाराज ! आप इतने बड़े ब्रह्मज्ञ ऋषि हैं और बच्चों की तरह चिड़ियों के साथ खेल रहे हैं ! क्या इससे आपकी ध्यान-साधना भंग नहीं होती ? मूल्यवान समय नष्ट नहीं होता ?''

मतंग ऋषि मुस्कराये और अपने एक शिष्य को धनुष लेकर आने को कहा। शिष्य धनुष लाया। मतंगजी ने धनुष की डोरी ढीली करके रख दी। अनंग ऋषि कुछ समझ न पाये, बोले : ''महात्मन् ! मैं आपका संकेत समझा नहीं।''

मतंग ऋषि : ''ऋषिवर ! हमारा मन इस धनुष की तरह है। अगर धनुष पर डोरी हमेशा चढ़ी रहे तो उसकी मजबूती कुछ ही समय में चली जाती है और वह तनाव के कारण जल्दी टूट जाता है। यदि काम पड़ने पर ही इस पर डोरी चढ़ायी जाय तो वह न सिर्फ अधिक समय तक मजबूत रहता है बल्कि उसका प्रभाव भी बढ़ जाता है। ऐसे ही यदि कार्य के बाद मन को विश्रांति नहीं मिली तो उसका सामर्थ्य क्षीण होने लगेगा, दृढ़ता व एकाग्रता कम होने लगेगी। अतः मन को अंतरात्मा में विश्रांति दिलाना और कभी-कभी थोड़ा-बहुत सात्त्विक विनोद करके उसको निश्चिंत, निर्भार रखना चाहिए। इससे मन को स्फूर्ति मिलती है और वह स्वस्थ रहता है।''

अनंग ऋषि हाथ जोड़कर बोले : ''महात्मन् !! अब पता चला कि आप कैसे प्रत्येक क्षेत्र में इतने महान सत्कार्य करके भी इतने निश्चिंत, निर्भार रह पाते हैं।'' ❑

# रामजी का न्याय व उदारता तथा प्रजा को हितकारी सीख

## लव ने यमराज पर छोड़ा ब्रह्मास्त्र

पिछले अंक में आपने पढ़ा कि रामजी ने अपने मंत्री की आयु शेष जान यमदूतों से उन्हें मुक्त कराया और सद्गति हेतु मार्गदर्शन दिया। इस पर यमराज ने अयोध्या पर आक्रमण कर दिया। युद्ध में लव ने उन पर ब्रह्मास्त्र छोड़ दिया, अब पढ़िये आगे का प्रसंग...



ब्रह्मास्त्र यमराज के पीछे-पीछे चला तो सूर्यदेव स्वयं लव के पास आकर बोले : ''बालक ! ब्रह्मास्त्र को लौटा के यम की रक्षा करो। तुम हमारे वंशज हो और यम भी मेरा पुत्र है। अपने पूर्वज को ही मार डालोगे ?''

लव ने ब्रह्मास्त्र को लौटा लिया तो लव को आगे करके सूर्यदेव यमराज के साथ-साथ रामजी का दर्शन करने के लिए हर्षपूर्वक अयोध्या पधारे।

रामजी ने सूर्य भगवान की पूजा की तथा प्रार्थना की : ''आप हमारे पूर्वज हैं। अतएव लव ने जो अपराध किया हो सो क्षमा कीजिये।''

सूर्यदेव ने यमराज को क्षमा करने हेतु श्रीरामजी से प्रार्थना की। रामजी ने यमराज से कहा : ''जब तक मैं पृथ्वी पर शासन करता रहूँ तब तक आप उन्हीं मनुष्यों को अपने लोक में ले जाइये जिनकी आयु पूर्ण हो गयी हो।''

यमराज ने कहा : ''ऐसा ही होगा।''

## रामजी की प्रजाजनों को सीख

रामजी ने घोषणा कर दी कि मेरे राज्य में यदि कोई मनुष्य बिना आयु पूर्ण हुए ही मरे तो उसे मेरे पास लाया जाय। कोई मनुष्य अपने नित्य-नैमित्तिक कर्मों को न छोड़े। संतों-महापुरुषों, धर्माचरण में रत ब्राह्मणों का कोई अपमान न करे। कोई किसीके साथ द्वेषभाव न रखे, लड़ाई-झगड़ा न करे। कोई किसीकी धन-सम्पदा न छीने। धर्म-कर्म सदा होता रहे।

चतुर्मास आदि का व्रत करते रहें। हर घर में तुलसी की पूजा होनी चाहिए। मेरे राज्य में कभी कोई अतिथि का अनादर न करे। नित्य प्रातःस्नान करे और विधिपूर्वक अग्निहोत्र[1] करता रहे। सदा गुरु की वंदना करे, उनसे सर्वदा धर्मग्रंथ सुनता रहे। नित्य भगवद्ध्यान और जप करता हुआ एकांत में (संतों-ऋषियों के आश्रम जैसे पवित्र स्थानों में) तपस्या करे।

दूसरों की स्त्री से प्रेम न करें, दूसरे की स्त्री को देखें भी नहीं। न कोई वेश्यागमन करे। दूसरे के धन को पाने की इच्छा न करे। ठीक समय पर लोग अपने नित्यकर्म करते रहें, **गुरुजनों का अपमान कभी न करें और न दूसरों की निंदा ही करें। महात्माओं की वंदना और यथायोग्य सेवा की जाय।** दिन में शयन तथा एकादशी को अन्न का आहार न करें। घर-घर में सदा गौओं का पूजन होता रहना चाहिए। कार्तिक मास में दीपदान, रात्रि को जागरण, तुलसी की सेवा और आँवले की छाया में भोजन करें। पैर से बड़े भाई को न छुएँ, दोनों हाथों से सिर न खुजलायें। कभी मित्र पर कोप न करें, जुआ न खेलें। प्रतिदिन कीर्तन करें। सब लोग साधुओं का पूजन और प्रतिदिन सूर्य को नमस्कार करें।

**व्यक्ति प्रतिदिन आत्मज्ञान-संबंधी चर्चा, स्तोत्र-पाठ, गीता तथा वेदों का अध्ययन-**

(शेष पृष्ठ १३ पर)

१. एक प्रकार का वैदिक होम

# विजयी होने का संदेश देती है विजयादशमी

- पूज्य बापूजी

**(विजयादशमी, दशहरा : १८ व १९ अक्टूबर)**

पर्व मांगल्य

लौकिक विजय वहीं होती है जहाँ पुरुषार्थ और चेतना होती है। आध्यात्मिक विजय भी वहीं होती है जहाँ सूक्ष्म विचार होते हैं, बुद्धि की सूक्ष्मता होती है, चित्त की शांत दशा होती है। तो आध्यात्मिक और लौकिक - दोनों प्रकार की विजय प्राप्त करने का संदेश विजयादशमी देती है।

नौ दिन (नवरात्रि) के बाद दसवें दिन जो शक्ति है वह अपने कार्यों में विजय प्राप्त करने में लगायी जाती है। भगवान राम ने इसी दिन रावण पर विजय पाने के लिए प्रस्थान किया था। इस दिन राजा रघु ने कुबेर को युद्ध के लिए ललकारा और कौत्स मुनि को गुरुदक्षिणा दिलाने के लिए स्वर्ण-मुहरों की वर्षा करवायी। छत्रपति शिवाजी ने औरंगजेब को मात देने इसी दिन प्रस्थान किया और वे हिन्दू धर्म की रक्षा करने में सफल हुए। जिसके पास मौन की शक्ति है, संयम की शक्ति है, जिनकी आध्यात्मिक शक्तियाँ विकसित हो गयी हैं उनके कार्य बिना चौघड़िये देखे भी सफल हो जाते हैं।

**नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः...**

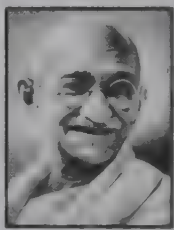
दशहरे के दिन तुम्हारा मनरूपी घोड़ा परमात्मारूपी द्वार की तरफ न दौड़े तो कब दौड़ेगा ?

सत्संग मनुष्य को जीवन के संग्राम में विजय दिला देता है। दैवी सम्पदा की उपासना राम की उपासना है और वासना के वेग में बह जाना, अहंकार को पोषित करके निर्णय लेना यह आसुरी सम्पदा की उपासना है, रावण का रास्ता है। अहंकार को विसर्जित करके सबकी भलाई हो ऐसा यत्न करना, यह रामजी का रास्ता है।

विजयादशमी से हमें यह संदेशा मिलता है कि भौतिकवाद भले कितना भी बढ़ा-चढ़ा हो, अधार्मिक अथवा बहिर्मुख व्यक्ति के पास कितनी भी सत्ताएँ हों, कितना भी बल हो फिर भी अंतर्मुख व्यक्ति डरे नहीं, उसकी विजय जरूर होगी। ❐

# गांधीजी की भगवन्नाम-निष्ठा

**(महात्मा गांधी जयंती : २ अक्टूबर)**



एक बार हनुमान प्रसाद पोद्दारजी ने स्वप्न देखा कि शीघ्र ही गांधीजी की मृत्यु होनेवाली है (मृत्यु के कई वर्ष पहले की बात है)। उन्होंने यह बात गांधीजी को पत्र के द्वारा बतायी कि मैंने ऐसा स्वप्न देखा है अतः अब तो आपको सब काम छोड़कर अधिक-से-अधिक समय भगवन्नाम ही लेना चाहिए।

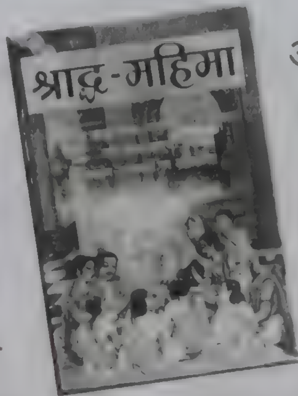
गांधीजी ने उत्तर दिया : ''भाई हनुमान प्रसाद ! यह आपका सद्भाव है। मगर आप यह क्यों कहते हो कि मैं मृत्यु के भय से नाम लेने लगूँ ? भगवन्नाम तो हमारे लिए जीवन और प्राण है। कभी कोई व्यक्ति क्या अपने प्राण के लिए यह निर्णय लेता है कि किस समय साँस लेनी चाहिए और किस समय साँस कम कर देनी चाहिए।''

उत्तर पढ़कर हनुमान प्रसाद पोद्दारजी गद्‌गद हुए। प्रीतिपूर्वक भगवन्नाम-जप जीवन में कितनी निर्भयता एवं निश्चिंतता लाता है ! ❐

# श्राद्ध से मनोकामनापूर्ति एवं परमात्मप्राप्ति

**(श्राद्ध पक्ष : २४ सितम्बर से ८ अक्टूबर)**

श्रद्धा और मंत्र के मेल से जो विधि होती है उसे 'श्राद्ध' कहते हैं। जीवात्मा का अगला जीवन पिछले संस्कारों से बनता है। अतः श्राद्ध करके यह भावना की जाती है कि उसका अगला जीवन अच्छा हो। जिन पितरों के प्रति हम कृतज्ञतापूर्वक श्राद्ध करते हैं, वे हमारी सहायता करते हैं। विधिपूर्वक श्राद्ध करने से मनोरथ पूर्ण होते हैं और निष्काम भाव से करने पर व्यक्ति अंतःकरण की शुद्धि और परब्रह्म-परमात्मा की प्राप्ति कर सकता है, ब्रह्मत्व की सिद्धि प्राप्त कर सकता है।




**ध्यान रखने योग्य ३ बातें** : (१) शुद्धि (२) अक्रोध (३) अत्वरा यानी जल्दबाजी नहीं

**७ चीजों की शुद्धि** : श्राद्धकाल में शरीर, द्रव्य (धन, वस्तुएँ आदि), स्त्री, भूमि, मन, मंत्र और ब्राह्मण - ये ७ चीजें विशेष शुद्ध होनी चाहिए।

**गीता-पाठ व फल-अर्पण :** श्राद्ध के दिन भगवद्गीता के ७वें अध्याय का माहात्म्य पढ़कर फिर पूरे अध्याय का पाठ करना चाहिए एवं उसका फल मृतक आत्मा को अर्पण करना चाहिए।

पद्म पुराण (सृष्टि खंड) में ब्रह्माजी देवर्षि नारदजी से कहते हैं : ''जो अपनी तर्जनी उँगली में चाँदी की अँगूठी धारण करके पितरों का तर्पण करता है, उसका सब तर्पण लाख गुना अधिक फल देनेवाला होता है। इसी प्रकार यदि अनामिका उँगली में सोने की अँगूठी पहनकर पितृवर्ग का तर्पण करे तो वह करोड़ों गुना अधिक फल देनेवाला होता है।'' (श्राद्ध से संबंधित विस्तृत जानकारी हेतु पढ़ें आश्रम व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध पुस्तक 'श्राद्ध-महिमा'।)

## सामूहिक श्राद्ध का लाभ लें

सर्वपित्री-सोमवती अमावस्या (८ अक्टूबर) के दिन विभिन्न स्थानों के संत श्री आशारामजी आश्रमों में 'सामूहिक श्राद्ध' का आयोजन होता है। आप भी इसका लाभ ले सकते हैं। इस हेतु अपने नजदीकी आश्रम में १ अक्टूबर तक पंजीकरण करा लें। अधिक जानकारी हेतु पहले ही अपने नजदीकी आश्रम से सम्पर्क कर लें। अगर खर्चे की परवाह न हो तो अपने घर में भी जानकार, सदाचारी व पवित्र ब्राह्मण से श्राद्ध करा सकते हैं। ❒

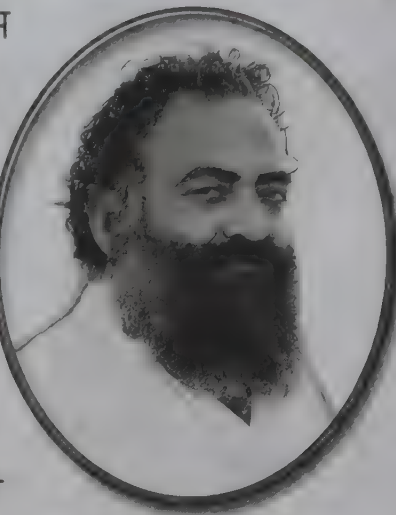
**(पृष्ठ ११ से 'रामजी का न्याय...' का शेष)**

**अध्यापन करता रहे।** सदा अपनी बुद्धि धर्म में स्थित रखे। दुष्ट बुद्धि का परित्याग करे और किये हुए पापों से छूटने का उपाय करता रहे। आयु को चंचल तथा यमराज (काल) को महाक्रूर समझे। नरक की दारुण पीड़ाओं का सदा स्मरण करता रहे। यह सोचता रहे कि 'प्रपितामह (परदादा) और पितामह (दादा) चल बसे, माताजी और पिताजी भी चले गये (या चले जायेंगे), इसके पश्चात् तो हमारी ही बारी है। जिस तरह बाल्यकाल गुजर गया, तरुणाई बीत गयी (या जायेगी), उसी तरह वृद्धावस्था भी चली जायेगी...।' ऐसा सोचकर यम के कठोर शासन का स्मरण करे। अपना चित्त निर्मल रखे।

श्रीरामचन्द्रजी द्वारा दी गयी उपरोक्त सीख समस्त मानव-जाति के लिए हितकारी है। इसको अपनाकर अपने जीवन को उन्नत व सुखमय बनायें। ❒

# पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग

प्रेरक प्रसंग



अहमदाबाद निवासी सेवानिवृत्त शिक्षिका इंदिरा गुलवाणी, जिन्हें १९७८ से पूज्य बापूजी के दर्शन-सत्संग का लाभ मिलता रहा है, वे बताती हैं कि मैं पहले संतों को नहीं मानती थी। मुझे धर्म-कर्म से कोई लेना-देना नहीं था, पढ़ाई को ही सब कुछ मानती थी।

एक बार मैं कॉलेज से आ रही थी। बारिश आने से मैं एक पेड़ के नीचे खड़ी हो गयी। पास में बापूजी का सत्संग-कार्यक्रम चल रहा था। पूज्यश्री की वाणी मेरे कानों में पड़ी तो मुझे बड़ी शांति का अनुभव हुआ। मुझे लगा कि 'ये तो बहुत ही अच्छी बात बता रहे हैं!' मैं अपने को रोक न सकी और सत्संग-मंडप में आ के बैठ गयी। जो भी बातें अच्छी लगतीं उन्हें लिखने लगी। सत्संग के वचन लिखते देख बापूजी बड़े प्रसन्न हुए।

बारिश बंद हुई तो मैं घर आ गयी और अपने कार्यों में लग गयी। पूज्यश्री ने जो बताया था वह सब भूल गयी पर कहते हैं कि संत की दृष्टि में जो आ जाता है उसका वे कल्याण किये बिना नहीं रहते।

## यह कार्य साधारण व्यक्ति का नहीं

२-३ दिन बाद बापूजी मेरे सपने में आकर बोले : ''बेटी ! सत्संग सुनने आश्रम में आया कर।'' इस तरह मुझे चार बार सपना आया पर मैं पिताजी के डर से नहीं जा रही थी।

मैंने सोचा, 'कुछ तो है इन संत में !' अपना संदेशा देने के लिए कोई व्यक्ति किसी दूसरे व्यक्ति के सपने में आ जाय यह कार्य किसी साधारण व्यक्ति का नहीं।

एक दिन एक पड़ोसन हमारे घर आयी और मेरी माँ को सत्संग की एक पुस्तक दिखाने लगी कि ''देखो ! ये बहुत बड़े संत हैं और मोटेरा में रहते हैं।''

मैंने फोटो देखा तो मैं बोल पड़ी : ''अरे ! ये तो मेरे सपने में आते हैं !''

मैंने उससे कहा : ''आप मुझे वहाँ ले चलो।''

मेरी माँ बोलीं : ''बेटी ! तेरे पिताजी का संतों और सत्संग आदि के प्रति लगाव नहीं है, वे सुनेंगे तो गुस्सा करेंगे।''

मैं पड़ोसन के घर गयी और बोली : ''किसीको बताना मत, हम लोग पिक्चर देखने के बहाने कल सत्संग सुनने चलेंगे।''

अक्सर ऐसा देखा जाता है कि कई विद्यार्थी विद्यालय जाने या पढ़ाई के नाम पर इधर-उधर घूमने, पिक्चर देखने चले जाते हैं लेकिन महापुरुषों के ओजपूर्ण अमृतवचनों का, उनके दर्शन का कैसा दिव्य प्रभाव होता है ! उम्र तो वही, शिक्षा वही, वातावरण भी वही था लेकिन मेरे चित्त में पिक्चर देखने के बहाने आश्रम में जाकर ब्रह्मज्ञान का सत्संग सुनने व संत-दर्शन करने के दिव्य भाव उमड़ पड़े ! भगवान की कैसी अहैतुकी कृपा है ! आज यह सोचती हूँ तो मेरी आँखें भर आती हैं कि 'कहाँ से कहाँ पहुँचा दिया गुरुदेव ने !'

## कैसे सर्वज्ञ हैं ये महापुरुष !

दूसरे दिन हम आश्रम गये। सत्संग शुरू

हुआ ही था, हम सत्संग-मंडप में पहुँचे तो पूज्यश्री बोले : ''सत्संग में आयी तो हो पर बड़ी देरी से।'' मुझे समझने में देर न लगी कि पूज्यश्री की स्वप्न में इतनी बार आज्ञा होने पर भी मैंने देरी से आने की भूल की है। मुझे आश्चर्य भी हुआ कि 'कैसे सर्वज्ञ हैं ये महापुरुष !'

मैंने संत और संस्कृति विरोधी फिल्में देखी थीं इसलिए मुझे संतों के प्रति श्रद्धा न थी। मैं बापूजी को नहीं मानती थी फिर भी कोई ईश्वरीय शक्ति मुझे प्रेरित करती और कुछ दिन बाद मैं पुनः आश्रम चली आती।

एक दिन सत्संग के बाद मेरी पड़ोसन ने पूज्यश्री से कहा : ''बापूजी ! मुझे बड़ी अशांति हो रही है। क्या करूँ ?''

पूज्यश्री : ''बड़दादा के पत्ते उबाल के उसका पानी पिया कर, ४० दिन में ठीक हो जायेगी।'' (महापुरुष जब कोई उपाय बताते हैं तो उसके पीछे उनका संकल्प होता है। अब यदि कोई बिना उनके संकल्प के, बिना आज्ञा के यह प्रयोग करेंगे तो लाभ नहीं होगा।)

बापूजी तो मोक्ष कुटीर में चले गये। पड़ोसन मुझसे बोली : ''पूज्यश्री ने पिछली बार भी ऐसा ही कहा था।''

मैंने कहा : ''गुरु तो औलिया होते हैं, भगवान होते हैं। उनकी बात पर अविश्वास नहीं करना चाहिए।''

हम लोग थोड़ी देर बाद मोक्ष कुटीर के पास गये तो बापूजी उससे बोले : ''गुरु औलिया होते हैं, भगवान होते हैं।'' जो शब्द मैंने कहे थे वे ही शब्द पूज्यश्री ने बोले तो मुझे बड़ा आश्चर्य हुआ कि 'बापूजी को कैसे पता चला कि मैंने क्या बोला ! पूज्यश्री तो मोक्ष कुटीर के अंदर थे और हम लोग तो बाहर लगभग १०० फीट दूर बात कर रहे थे। इन संत में कुछ तो है !'

## हिमालय-सी दृढ़ता और फूल-सी मृदुता

ज्ञान में हिमालय-सी दृढ़ता और व्यवहार में फूल-सी मृदुता - दोनों का एक साथ संगम बापूजी के जीवन में देखने को मिलता है।

१९७८ के आसपास कई साधक सत्संग सुनने हेतु साबरमती नदी पार करके आते थे। सत्संग के बाद कई बार बापूजी उन्हें एक छोटी-सी नाव में बैठा के मौज में कीर्तन करते-कराते स्वयं पतवार चला के दूसरे किनारे छोड़ आते थे। एक बार पूज्यश्री मेरे ५-६ साल के भाई को अपने कंधों पर बैठाकर नदी के उस पार उतार के आये थे।

एक महान संत, ब्रह्मवेत्ता महापुरुष होते हुए भी कितने सहज और सरल हैं पूज्य बापूजी ! बड़प्पन की परम ऊँचाई पर होते हुए भी बड़प्पन के अहं का तो अंशमात्र भी नहीं !

## परमात्मा से बाँध दी जीवन-डोर

एक बार मैं बापूजी का आशीर्वाद लेने गयी कि 'मुझे शादी के लिए अच्छा लड़का मिल जाय।' पर संकोच हो रहा था कि कैसे बोलूँ ? इतने में पूज्यश्री बोले : ''बेटी ! तेरी उम्र कितनी है ?''

''जी, २०-२१ वर्ष होगी।''

''शादी की भी बातें चलती ही होंगी न ?''

''जी, चलती हैं।''

''तो क्या होता है...''

मुझे आश्चर्य हुआ कि 'मेरे मन की बात कैसे समझ गये बापूजी !'

मैंने कहा : ''मुझे पसंद ही नहीं आते।''

''क्यों पसंद नहीं आते ?''

''कोई लड़का अप-टू-डेट नहीं तो किसी लड़के की माँ अप-टू-डेट नहीं इसलिए कोई पसंद ही नहीं आता।''

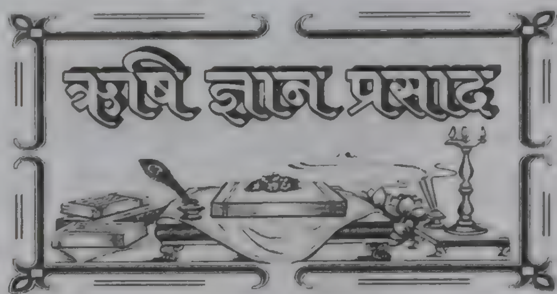
पूज्यश्री : ''तो तुझे यशोदा मैया जैसी सास चाहिए ?'' फिर बोले :

(शेष पृष्ठ १६ पर)

# दरिद्रता कैसे मिटे और 'पृथ्वी के देव' कौन ?

एक निर्धन व्यक्ति ने महात्मा बुद्ध से पूछा : ''मैं इतना गरीब क्यों हूँ ?''

बुद्ध ने कहा : ''तुम गरीब हो क्योंकि तुमने देना नहीं सीखा।''




''महात्मन् ! लेकिन मेरे पास तो देने के लिए कुछ भी नहीं है।''

''तुम्हारे पास देने को बहुत कुछ है। तुम्हारा चेहरा एक निर्दोष मुस्कान दे सकता है, तुम्हारा मुख परमात्मा और संतों का गुणगान कर सकता है, किसीको स्नेह-सांत्वनापूर्ण मधुर वचन बोल सकता है, तुम्हारे हाथ किसी निर्बल व्यक्ति की सहायता कर सकते हैं और उससे भी ऊँची बात तो यह है कि जो सत्य-ज्ञान तुमको मिल रहा है, उसे दूसरों तक पहुँचाने की सेवा तुम कर सकते हो। जब तुम इतना सब दूसरों को दे सकते हो तो तुम गरीब कैसे ? वास्तव में मन की दरिद्रता ही दरिद्रता है और वह बाहरी साधनों से नहीं मिटती, सत्य का साक्षात्कार करानेवाले सम्यक् ज्ञान से ही मिटती है।''

पूज्य बापूजी के सत्संगामृत में भी आता है कि ''**उनका जीवन सचमुच में धन्य है जो लोगों तक मोक्षप्रदायक सत्संग के विचार पहुँचाने की दैवी सेवा में जुड़ जाते हैं।** वे अपना तो क्या, अपनी २१ पीढ़ियों का मंगल करते हैं। हीन विचार जब मानवता का विनाश कर देते हैं तो उत्तम विचार मानवता को उन्नत भी तो कर देते हैं ! अन्न दान, भूमि दान, कन्या दान, विद्या दान, गोदान, गोरस दान, स्वर्ण दान - ये सात प्रकार के दान अपनी जगह पर ठीक हैं किंतु आठवें प्रकार का दान है 'ब्रह्मज्ञान का सत्संग-दान', जिसे सर्वश्रेष्ठ बताया गया है। ऐसे कलियुग में जो लोगों तक ब्रह्मज्ञान का सत्संग पहुँचाने में साझीदार होने की सेवा खोज लेते हैं, वे मानव-जात के हितैषी, रक्षक बन जाते हैं और उन्हें 'पृथ्वी के देव' कहा जाता है।''

ऋषि प्रसाद, ऋषि दर्शन एवं लोक कल्याण सेतु घर-घर पहुँचाकर समाज से सद्ज्ञान-दरिद्रता को उखाड़ फेंक के सबकी लौकिक, आध्यात्मिक एवं सर्वांगीण उन्नति करनेवाले परोपकारी पुण्यात्मा धनभागी हैं ! इस सेवा से उनके जीवन में अनेक दिव्य अनुभव होते हैं। आप भी इन सेवाओं में जुड़कर लाभान्वित हो सकते हैं। ❐

---

(पृष्ठ १५ से 'पूज्य बापूजी के जीवन...' का शेष)

''अच्छा, साधना कर। किन्हीं सद्गुरु से मंत्र लिया है तूने ?''

''वह क्या होता है ? मैंने नहीं लिया है।''

''गुरुमंत्र ले ले।''

मैं जब भी आऊँ तो बापूजी साधना करने को बोलते।

एक बार उत्तरायण पर आयी तो पूज्यश्री बोले : ''आज मंत्रदीक्षा का कार्यक्रम होगा, तू भी बैठ जाना।''

पूज्यश्री के बोलने पर सबके साथ मैं भी मंत्रदीक्षा के लिए बैठ गयी। उस समय मुझे मंत्रदीक्षा की कोई महत्ता पता नहीं थी लेकिन जैसे बच्चा नहीं चाहता फिर भी माँ उसे ऊँचा उठाने के लिए समझाती है, सिखाती है वैसे ही बापूजी ने मेरी जिज्ञासा न होते हुए भी गुरुमंत्ररूपी अनमोल रत्न मेरी झोली में डाल दिया और मेरे जीवन की डोर उस अमिट परमात्मा के साथ बाँध दी। (क्रमशः)

॥ जैसी दृष्टि होती है वैसा परिणाम होता है। आप दूसरे में परमात्मा देखोगे तो परमात्ममय हो जाओगे। ॥

# संगठन की मजबूती के स्वर्णिम सूत्र

(गतांक से आगे)

## हमारा व्यवहार मधुर हो

कोई भी व्यक्ति हमेशा के लिए शत्रु या मित्र नहीं होता है। हमारे व्यवहार में अगर सच्चाई है, निष्कपटता, निखालिसता है, हितभावना है तो हमारे प्रति शत्रुता रखनेवाले के मन में भी देर-सवेर मित्रता का भाव, सद्भाव जागृत हो सकता है क्योंकि हमारे और उसके मन की गहराई में जो सत्ता-स्फूर्ति का केन्द्र है वह एक अंतर्यामी परमात्मा है।

**न कश्चित्कस्यचिन्मित्रं न कश्चित्कस्यचिद्रिपुः।**
**व्यवहारेण मित्राणि जायन्ते रिपवस्तथा ॥**

'न तो कोई किसीका मित्र है और न कोई किसीका शत्रु है। व्यवहार से ही मित्र तथा शत्रु बन जाते हैं।' **(हितोपदेश : १.७१)**

मधुर व्यवहार को मानव-जीवन की मूलभूत आवश्यकता बताकर पूज्य बापूजी इसे परमात्मप्राप्ति के उच्चतम लक्ष्य को भी हासिल करने के सुंदर साधन के रूप में वर्णित करते हैं : ''मधुर व्यवहार जीवन की माँग है। मधुर व्यवहार हमेशा आत्मिक सद्भाव से एक-दूसरे को नजदीक लाता है। क्रूरता, घृणा, कट्टरता के व्यवहार से एक-दूसरे की शक्तियाँ टकरा के उनको विनष्ट कर देती हैं। व्यक्ति के शरीर एवं उसके गुणों को मत देखो, उसकी गहराई में परमात्मा है इसका स्मरण करके उसे देखो तो बेड़ा पार हो जायेगा।'' ❐

# सेवा का उद्देश्य क्या है ?

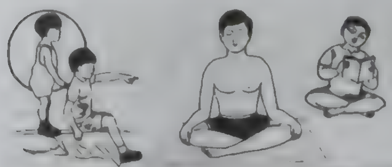
सेवा का उद्देश्य क्या है ? सेवा के द्वारा तुम्हारा हृदय शुद्ध होता है। अहंभाव, घृणा, ईर्ष्या, उच्चता की भावना और इसी प्रकार की सारी कुत्सित भावनाओं का नाश होता है तथा नम्रता, शुद्ध प्रेम, सहानुभूति, सहिष्णुता और दया जैसे गुणों का विकास होता है। सेवा से स्वार्थ-भावना मिटती है, द्वैत-भावना क्षीण होती है, जीवन के प्रति दृष्टिकोण विशाल और उदार बनता है। एकता का भान होने लगता है, आत्मज्ञान में गति होने लगती है। 'एक में सब, सबमें एक' की अनुभूति होने लगती है। तभी असीम सुख प्राप्त होता है।

आखिर समाज क्या है ? अलग-अलग व्यक्तियों या इकाइयों का समूह ही तो है। ईश्वर ही के व्यक्त रूप के अलावा विश्व कुछ नहीं है। सेवा ही पूजा है। सेवा एवं आत्मज्ञानी महापुरुषों के कृपा-उपदेश से निष्काम कर्म करनेवालों को पूर्णता प्राप्त होती है। जैसे हनुमानजी सेवा से तथा सीताजी और श्रीरामजी के उपदेश से ब्रह्मानुभूति-सम्पन्न हुए।

भेद-भावना घातक होती है अतः उसे मिटा देना चाहिए। उसे मिटाने के लिए ब्रह्म-भावना का, चैतन्य की अद्वैतता का विकास और निःस्वार्थ सेवा की आवश्यकता है। भेद-भावना अज्ञान या माया द्वारा रचित एक भ्रममात्र है। ❐

**गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर**

(१) ईश्वर (२) अच्छा संग (३) ब्रह्म
(४) शाश्वत तत्त्व (५) कटु वचन



## विद्यार्थी संस्कार



# तो व्यवहार, काम-धंधा व पढ़ाई-लिखाई भी मस्त होगी

- पूज्य बापूजी

**(पिछले अंक में हमने पूज्यश्री की अमृतवाणी द्वारा जाना कि किस प्रकार ईश्वर में मन लगाकर पढ़ने से पढ़ाई में मन लगना बड़ा आसान हो जायेगा । अब प्रस्तुत हैं ईश्वर में मन लगाने की सरल, सचोट तरकीबें :)**

(१) रोज थोड़ी देर सब भूलकर भगवान में बैठने का, मन लगाने का अभ्यास करो । 'हरि... ॐ...' उच्चारण करो तो हरि के 'ह' और ॐ के 'म' के बीच का जो संधिकाल है, उसमें मन ईश्वर के सिवाय कहीं नहीं जायेगा । दीया जला दो । जैसे बघार करते हैं तो अग्नि के संयोग से राई की सुगंध कई गुना हो जाती है और दूर तक जाती है, ऐसे ही अग्नि का संयोग मिलने से जप-तप, ध्यान का प्रभाव अनेक गुना हो जाता है । इसलिए साधना के समय अग्नि, धूप आदि से हवन किया जाता है । गौ-चंदन धूपबत्ती के धूप जैसा सात्त्विक धूप हो, थोड़े प्राणायाम हों और फिर यह (उपरोक्त) ध्वनि हो तो ईश्वर में मन लगाने में बड़ी मदद मिलेगी । (गौ-चंदन धूपबत्ती संत श्री आशारामजी आश्रम व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है । - संकलक)

(२) मन न लगे तो ईश्वर को पुकारो । कभी थोड़ा कीर्तन करो, कभी जप करो, कभी शास्त्र पढ़ो, कभी नाचो, कभी हँसो, ईश्वर के लिए कभी रोओ - 'कब पाऊँ, तुझे कैसे रिझाऊँ ?... तू दूर नहीं, दुर्लभ नहीं, परे नहीं, पराया नहीं । हे मेरे प्रभु ! हे मेरे अंतरात्मा ! हे सर्वेश्वर ! हे परमेश्वर ! हे विश्वेश्वर ! **हे दीन दयाल बिरिदु संभारी, हरहु नाथ मम अज्ञानता भारी !** हे हरि !... हे हरि !... हे राम ! हे गोविंद !... हे गोपाल, दीनदयाल !... ' दीनभाव से, आर्तभाव से या प्रेमभाव से - किसी भी भाव से हृदय को भगवान के लिए द्रवित कर दे । 'संसारी मोह-ममता के लिए हृदय द्रवित होता है तो बंधन बढ़ता है, तेरे लिए द्रवित हो तो तेरे अमृत-अनुभव में एक हो जाय... ॐ... ॐ... ॐ... ।' ऐसे भिन्न-भिन्न तरकीबों से ईश्वर में मन एक बार लग जाय, रसास्वाद आ जाय बस, फिर गाड़ी चल पड़ेगी ।

ईश्वर के सिवाय कहीं भी मन लगाया तो अंत में रोना ही पड़ेगा । तो पढ़ाई में मन लगायें कि नहीं लगायें ? ईश्वर में मन लगा के फिर पढ़ो । ईश्वर में मन लगाकर फिर कर्तव्य करो तो कर्तव्य भी ईश्वर की पूजा हो जायेगा ।

(३) सुबह उठो, थोड़ी देर ईश्वर में शांत रहो ।

**प्रातः स्मरामि हृदि संस्फुरदात्मतत्त्वं**
**सच्चित्सुखं परमहंसगतिं तुरीयम् ।**
**यत्स्वप्नजागरसुषुप्तिमवैति नित्यं**
**तद्ब्रह्म निष्कलमहं न च भूतसङ्घः ॥**

'मैं प्रातःकाल हृदय में स्फुरित होते हुए आत्मतत्त्व का स्मरण करता हूँ, जो सत्, चित् और आनंदस्वरूप है, परमहंसों का प्राप्य स्थान है और जाग्रत आदि तीनों अवस्थाओं से विलक्षण 'तुरीय' है । जो स्वप्न, सुषुप्ति और जाग्रत अवस्था को नित्य जानता है, वह स्फुरणरहित ब्रह्म ही मैं हूँ; पंचभूतों का संघात (शरीर) मैं नहीं हूँ ।'

**सफलता**

दूसरे में भ
बड़ी भूल है,
खराब होते हैं
के सुख-दुःख
आत्मज्ञान में
सफलता का प्र

'प्रातःकाल मैं उस परमेश्वर का चिंतन करता हूँ जो हृदय में स्फुरित हुआ है, जिसके आगे से जाग्रत आ के चला गया फिर भी जो नहीं गया, स्वप्न आ के चला गया, गहरी नींद आ के चली गयी फिर भी जो नहीं गया और जो सदा मेरे साथ है।

जो कभी भी च्युत नहीं होता उसी परमेश्वर का नाम है 'अच्युत'। **अच्युताय नमः। केशवाय नमः।** जो ब्रह्मा-विष्णु-महेश का आत्मा हो बैठा है और मेरा भी आत्मा हो के बैठा है, उसे मैं नमन करता हूँ! **माधवाय नमः।** जिसकी सत्ता से फूलों में, गन्ने में और फलों में मधुरता है, जल में मधुरता है, माँ के वात्सल्य में मधुरता है, मैं उस माधव को नमन करता हूँ! **गोविंदाय नमः।** गो माने इन्द्रियाँ, इन्द्रियों के द्वारा जो विचरण करेगा, अभी स्फुरित हुआ है, उसको मैं नमन करता हूँ! **गोपालाय नमः।** इन्द्रियाँ थक जायेंगी और रात को आ के उसमें डूबेंगी इसलिए 'गोपाल' उसीका नाम है।' - ऐसा चिंतन करते-करते सुबह ईश्वर में मन लगाओ फिर देखो, सब कुछ कैसा सुंदर, सुहावना होता है!

**प्रमाणपत्र**
पूज्य बापूजी
ने की आदत
दिल-दिमाग
भूल निकाल
न रहना और
त होना ही
त्र है।

(४) फिर दोपहर को थोड़ी देर ऐसी संध्या कर लो। एक-एक, दो-दो घंटे में ऐसे ईश्वर में मन लगाने की संधि - संध्या कर लो। तुम्हारा व्यवहार भी मस्त हो जायेगा और काम-धंधा, पढ़ाई-लिखाई भी मस्त हो जायेगी। एक-एक, दो-दो घंटे में थोड़ी देर ईश्वर में मन लगाओ फिर काम करो। क्या खयाल है! तो काम बिगड़ेगा? नापास हो जायेंगे? अरे, नापास (विफलता) को नापास कर देंगे! सूझबूझ के धनी हो जायेंगे और ऐहिक पढ़ाई तो क्या, आत्म-परमात्मप्राप्ति की पढ़ाई में भी पास हो जायेंगे। स्वयं तर जायेंगे और औरों को तार देंगे। **स तरति लोकांस्तारयति।**

# शक्ति का अपव्यय व संरक्षण कैसे?

प्रत्येक मनुष्य के अंदर शक्ति है, उसकी सुरक्षा की जानी चाहिए। शक्ति की सुरक्षा की आवश्यकता महाविद्यालय के विद्यार्थियों, अध्यापकों, डॉक्टरों, वकीलों, इंजीनियरों, व्यवसायियों तथा सबके लिए समान रूप से अनिवार्य है। जो इस संसार में सबसे जल्दी आगे बढ़ जाना चाहते हैं, सबसे ऊँचा उठ जाना चाहते हैं, ऐसा कार्य कर जाना चाहते हैं जो अपूर्व तथा महान हो, कुछ ऐसी वस्तु की प्राप्ति करना चाहते हैं जो महान तथा प्रशंसनीय हो, उन्हें शक्ति के बहिर्गमन के मार्गों तथा उसे उपयोगी कार्यों अथवा आध्यात्मिक सद्व्यवहारों, ध्यान के अभ्यास तथा आत्मान्वेषण के लिए ओज में परिणत करने की विधियाँ जाननी चाहिए।

किसान बूँद-बूँद पानी को बंद कर खेत तथा उद्यान को सींचने के लिए ले जाता है। इंजीनियर जलप्रपात की शक्ति विविध कार्यों में लगाता है और उसे विद्युत शक्ति में रूपांतरित करता है। जब भौतिक शक्ति की सुरक्षा करने से बड़े-से-बड़े निर्माणात्मक कार्य सम्पन्न किये जा सकते हैं तो मनुष्य में प्रसुप्त अथवा निष्क्रिय पड़ी आध्यात्मिक तथा मानस शक्ति का प्रभाव कितना व्यापक होता होगा!

भले ही व्यक्ति के पास प्रचुर सम्पत्ति हो पर वह महान व्यक्ति नहीं है। जिसे शास्त्रों का पूर्ण अगाध ज्ञान हो तथा जिसमें दया, प्रेम, उदारता, क्षमा, आत्मसंयम, सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य आदि सद्गुण हों, वही सच्चा महान व्यक्ति कहा जा सकता है। यदि एक व्यक्ति निर्धन हो, लोग उसकी परवाह नहीं करते हों,

# तेजस्वी युवा

समाज में उसका कुछ भी महत्त्व न हो तथा वह अप्रसिद्ध होकर किसी कोने में रह रहा हो, उसके पास खाने के लिए सूखी रोटी न हो और पहनने के लिए चिथड़े ही हों पर इनसे उसकी महत्ता में कमी नहीं आती। इन सब कमियों के होते हुए भी वह संसार का परम महान व्यक्ति हो सकता है, सबका प्यारा हो सकता है।

योगी और ज्ञानी जनों की यह विशेषता है कि वे शक्ति के अल्पांश को भी निरर्थक कार्यों में अपव्यय नहीं करते हैं। वे अपनी सम्पूर्ण सुरक्षित शक्तियों को आत्मविचार और आध्यात्मिक कार्य के लिए प्रयुक्त करते हैं। सुप्रसिद्ध हेनरी फोर्ड को इस कला का ज्ञान था अतः वे संसार के बड़े धनी-मानी व्यक्तियों में हो गये। जगदीशचन्द्र बोस इस शक्ति से भलीभाँति परिचित थे। उन्होंने इस शक्ति का सुरक्षण किया और इसका उपयोग अपनी वैज्ञानिक प्रयोगशाला में वैज्ञानिक अनुसंधानों में किया।

साधारणतः बहुत-से लोग अपनी शक्ति निम्नांकित मार्गों से नष्ट करते हैं। ये मुख्य हैं। इसके अतिरिक्त और भी अनेक चोर-मार्ग हैं पर वे छोटे-छोटे हैं। मुख्य मार्गों को बंद कर लिया जाय तो चोर-मार्गों से शक्ति का बहिर्गमन स्वतः ही बंद हो जाता है। जिस प्रकार नहर-सिंचाई विभाग का अधिकर्मी बाँध को नियंत्रित कर पानी को सिंचाई के लिए खेतों की ओर भेजता है, ठीक उसी प्रकार योगी भी उन सभी बहिर्द्वारों को बंद कर देते हैं जिनसे होकर शारीरिक तथा मानसिक शक्ति बाहर की ओर उन्मुख हो रही थी और उस सुरक्षित शक्ति को ही ओज में परिणत कर देते हैं और उसे आध्यात्मिक कार्यों में लगाते हैं।

शक्ति के बहिर्गमन के मार्ग हैं :

**१. शिश्न-इन्द्रिय २. वाक् इन्द्रिय ३. मन**

अधिक मैथुन करने से शक्ति का पूर्ण अपक्षय होता है। यह सबसे बड़ा छिद्र है जिससे होकर मनुष्य की शक्ति का बड़ा भाग बाहर निकल जाता है। आजकल के युवक वीर्य के महत्त्व को नहीं जानते हैं। सहवास अथवा अप्राकृतिक विधियों द्वारा वे इस अमूल्य शक्ति का कितना अपव्यय कर रहे हैं किसीसे छिपा नहीं है। काम-वासना के मद में मस्त होने के कारण उनको जो क्षणिक सुख मिलता है उसीको वे जीवन में प्राप्त हो सकनेवाला सबसे महान सुख मानते हैं। यह कितनी बड़ी भूल है! वे आत्मघाती हैं।

एक बार जो शक्ति इस मार्ग से बाहर निकल जाती है वह किसी भी प्रकार पुनः वापस नहीं लौटायी जा सकती और न उसके अभाव की पूर्ति ही की जा सकती है। यह इस विश्व में सर्वाधिक मूल्यवान शक्ति है। अति संगम से दिमाग थकने लगता है, स्नायुशक्ति हार खाने लगती है, शरीर के तंतुओं को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता और शुक्रमार्ग में गड़बड़ होने लगती है। लोग मूर्खतावश सोचते हैं कि वे मकरध्वज (एक रसौषध) खाने, दूध पीने तथा बादाम के सेवन से अपनी खोयी

(शेष पृष्ठ २३ पर)

## तो भगवान उसको अवश्य मदद करते हैं

- पूज्य बापूजी

हम किसी कार्य को जितना 'कठिन है... कठिन है...' ऐसा समझते हैं, वह कार्य उतना ही कठिन हो जाता है लेकिन हम कठिन को कठिन न समझकर पुरुषार्थ करते हैं तो सफल भी हो सकते हैं। प्रयत्नशील व्यक्ति हजार बार असफल होने पर भी अपना प्रयत्न चालू रखता है तो भगवान उसको अवश्य मदद करते हैं।

**हिम्मते मर्दा तो मददे खुदा।**

# एक आदर्श नारी, जिनका सम्पूर्ण जीवन है पथ-प्रदर्शक

(गतांक से आगे)

## सौत के प्रति बहन-सा स्नेह बरसानेवालीं कुंती



कुंती देवी

महारानी कुंती अपनी सपत्नी (सौत) माद्री के साथ बहन जैसा आचरण करती थीं। उन्होंने ऋषि से प्राप्त मंत्र द्वारा धर्मराज, वायुदेव तथा इन्द्र का आवाहन कर क्रमशः युधिष्ठिर, भीम और अर्जुन जैसे पुत्र प्राप्त किये, साथ ही अपनी सौत माद्री को भी संतान-सुख प्राप्त हो इस बात का भी खयाल रखा। माद्री की गोद भरने हेतु उन्होंने अश्विनीकुमारों का आवाहन करवाया, जिससे माद्री को जुड़वाँ पुत्र नकुल तथा सहदेव की प्राप्ति हुई। बाल्यावस्था से ही पाँचों राजकुमार महारानी कुंती की देखरेख में ऋषि-मुनियों के ज्ञान से सुसंस्कारित होने लगे। संतों से मिले उत्तम संस्कारों का फल यह हुआ कि पांडव सारी विघ्न-बाधाओं से जूझते हुए भी स्वधर्म पर अडिग रहे।

## देवी कुंती का मातृत्व

जब राजा पांडु की मृत्यु हुई तो कुंती व माद्री दोनों पतिव्रता रानियाँ सती होने के लिए तैयार हो गयीं। उनके पुत्र छोटे होने के कारण ऋषियों ने दोनों को सती होने के लिए मना किया।

माद्री ने महारानी कुंती से कहा : ''मैं आपके पुत्रों के साथ अपने सगे पुत्रों की भाँति बर्ताव नहीं कर सकूँगी। बहन ! पुत्रों के पालन-पोषण की शक्ति जैसी आपमें है, वैसी मुझमें नहीं है।'' माद्री महामना कुंती से आज्ञा लेकर निश्चिंत भाव से अपने पुत्रों को उन्हें सौंप के सती हो गयीं। कितनी समता एवं स्नेह है कुंती देवी के जीवन में ! माद्री द्वारा की हुई कुंती की निष्पक्षता, समता एवं वात्सल्य की प्रशंसा उनके इन महान सद्गुणों का सम्मान है। देवी कुंती ने महात्माओं की आज्ञा एवं माद्री की इच्छा स्वीकार कर ली और सती न होकर पुत्रों के पालन-पोषण का दायित्व सुंदर ढंग से निभाया।

## प्रत्युपकारिणी कुंती

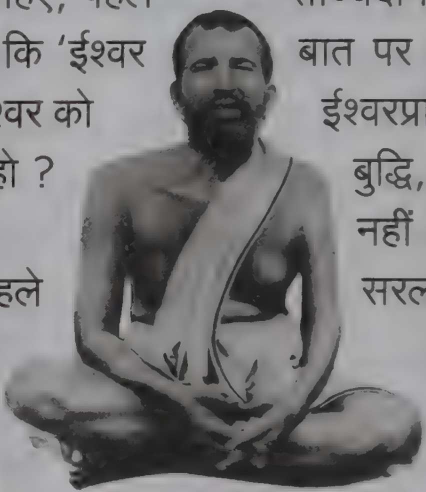
देवी कुंती केवल पुत्रों को स्नेह करनेवाली ममतामयी माता ही नहीं थीं बल्कि पुत्रों को धर्मपालन के पथ पर चलानेवाली पथ-प्रदर्शक भी थीं। वे अपने प्रति किये हुए उपकार का प्रत्युपकार करना नहीं भूलती थीं। लाक्षागृह की आग से बचकर वन में घूमती हुई महारानी कुंती पुत्रों के साथ एकचक्रा नगरी पहुँचीं। वहाँ उन्हें जिस ब्राह्मण के घर आश्रय मिला, उसके पुत्र की बकासुर का भोजन बनने की बारी आयी। इसके कारण उसके परिवार में हाहाकार मच गया। उस समय देवी कुंती ने जिस साहस, आत्मविश्वास तथा विवेक से पूर्ण निर्णय लिया वह वास्तव में उनकी महानता व प्रत्युपकारिता को प्रकट करता है। युधिष्ठिर के मना करने तथा माता होकर पुत्र-त्याग करने का आरोप लगाने पर भी माता कुंती ने भीम को बकासुर के पास भेजा। महाबली भीम बकासुर का भोजन क्या बनते, उन्होंने बकासुर को ही मार डाला !

(क्रमशः) ❐

# पहले साइंस या पहले ईश्वर ?

एक दिन श्री रामकृष्ण परमहंस के दर्शन हेतु प्रसिद्ध विद्वान बंकिमचन्द्र चटर्जी पधारे थे । रामकृष्णजी ने भक्तों को उपदेश देते हुए कहा : ''कोई-कोई समझते हैं कि बिना शास्त्र पढ़े अथवा पुस्तकों का अध्ययन किये ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता । वे सोचते हैं, 'पहले जगत के बारे में, जीव के बारे में जानना चाहिए, पहले साइंस पढ़ना चाहिए।' वे कहते हैं कि 'ईश्वर की यह सारी सृष्टि समझे बिना ईश्वर को जाना नहीं जाता।' तुम क्या कहते हो ? पहले साइंस या पहले ईश्वर ?''

बंकिम बाबू : ''जी हाँ, पहले जगत के बारे में दस बातें जान लेनी चाहिए । थोड़ा इधर का ज्ञान हुए बिना ईश्वर को कैसे जानूँगा ? पहले पुस्तकें पढ़कर कुछ जान लेना चाहिए।''


श्री रामकृष्ण परमहंस

रामकृष्णजी : ''यह तुम लोगों का एक खयाल है। वास्तव में पहले ईश्वर, उसके बाद सृष्टि। ईश्वर को प्राप्त करने पर आवश्यक हो तो सभी जान सकोगे। उन्हें जान लेने पर सब कुछ जाना जा सकता है परंतु फिर मामूली चीजें जानने की इच्छा नहीं रहती। वेद में भी यही बात है। जब तक किसी व्यक्ति को देखा नहीं जाता तब तक उसके गुणों की बातें बतायी जा सकती हैं; जब वह सामने आ जाता है, उस समय वे सब बातें बंद हो जाती हैं। लोग उसके साथ ही बातचीत करते हुए तल्लीन हो जाते हैं, मस्त हो जाते हैं। उस समय दूसरी बातें नहीं सूझतीं।

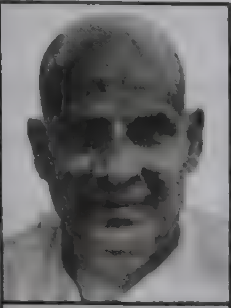
**पहले ईश्वर की प्राप्ति, उसके बाद सृष्टि या दूसरी बातचीत।** एक को जानने पर सभी जाना जा सकता है। एक के बाद यदि पचास शून्य रहें तो संख्या बढ़ जाती है। एक को मिटा देने से कुछ भी नहीं रहता। एक को लेकर ही अनेक हैं। पहले एक, उसके बाद अनेक; पहले ईश्वर, उसके बाद जीव-जगत।

**ईश्वरप्राप्ति के लिए यही असली बात है**

ईश्वर से व्याकुल होकर प्रार्थना करो। आंतरिक प्रार्थना होने पर वे अवश्य सुनेंगे। गुरुवाक्य में विश्वास करना चाहिए। गुरु ही सच्चिदानंद, सच्चिदानंद ही गुरु हैं। उनकी बात पर बालक की तरह विश्वास करने से ईश्वरप्राप्ति होती है। सयानी बुद्धि, हिसाबी बुद्धि, विचार-बुद्धि करने से ईश्वर को प्राप्त नहीं किया जा सकता। विश्वास और सरलता होनी चाहिए, कपटी होने से यह कार्य न होगा। सरल के लिए वे बहुत सहज हैं, कपटी से वे बहुत दूर हैं।

बालक जिस प्रकार माँ को न देखने से बेचैन हो जाता है, लड्डू, मिठाई हाथ पर लेकर चाहे भुलाने की चेष्टा करो पर वह कुछ भी नहीं चाहता, किसीसे नहीं भूलता और कहता है : 'नहीं, मैं माँ के ही पास जाऊँगा', इसी प्रकार ईश्वर के लिए व्याकुलता चाहिए। अहा ! कैसी स्थिति ! - बालक जिस प्रकार 'माँ-माँ' कहकर तन्मय हो जाता है, किसी भी तरह नहीं भूलता। जिसे संसार के ये सब सुखभोग फीके लगते हैं, जिसे अन्य कुछ भी अच्छा नहीं लगता, वही हृदय से 'माँ-माँ' (काली माँ या ईश्वर वाचक सम्बोधन) कहकर कातर होता है। उसीके लिए माँ को फिर सभी कामकाज छोड़कर दौड़ आना पड़ता है। यही व्याकुलता है। किसी भी पथ से क्यों न जाओ, यह व्याकुलता ही असली बात है।'' □

# कैसी अद्वैतनिष्ठा होती है महापुरुषों की !


स्वामी शिवानंदजी

एक दिन कोई वृद्ध भिक्षुक गली में आवाज लगा रहा था कि ''हे श्रीमान् ! मैंने पिछले दो दिनों से भोजन नहीं किया। मेरे दुःख को कौन समझे ! आह !...''

डॉ. कुप्पुस्वामी (स्वामी शिवानंदजी का पूर्व-आश्रम का नाम) ने उसकी पुकार सुनी। वे उसे अपने घर ले गये और विश्राम करने को कहा तथा अपने रसोइये नरसिम्हा से भोजन मँगवाया और बड़े प्रेम से भिक्षुक को भोजन कराया। वृद्ध ने यह प्रेमपूर्ण व्यवहार देखकर कृतज्ञता व्यक्त करते हुए भोजन किया और चला गया।

कुप्पुस्वामी ने कहा : ''नरसिम्हा ! अब हम भी अपना भोजन ग्रहण करते हैं।''

अब बेचारा नरसिम्हा क्या करता ? उसने तो दो लोगों का भोजन बनाया था, उसमें से आधा वृद्ध को दे दिया। उसने कहा : ''मैं थोड़ा बना लूँगा और बाद में खा लूँगा।''

''कोई बात नहीं ! जो भी है उसे हम आपस में बाँट लेंगे। यदि हम एक दिन आधी मात्रा में भी भोजन लें तो क्या अंतर पड़ता है ! भूख तो सभीको एक समान ही लगती है। उस भिक्षुक को भोजन देकर हमने भूख को ही शांत (तुष्ट) किया है। यह उसकी है या हमारी, सभीमें एक समान है।''

महापुरुषों की कैसी अद्वैतनिष्ठा, सर्वात्मदृष्टि होती है ! अज्ञानी खुद खा के, पहन के, पा के तृप्ति मानता है और महापुरुष भूखे, अनाथ, बेसहारा, पिछड़े-उपेक्षित लोगों को खिलाकर, वस्त्र पहना के, वस्तुएँ बाँट के आत्मतृप्ति का अनुभव करते हैं। सभी जीव उन्हें निजस्वरूप ही प्रतीत होते हैं। ईश्वर की सृष्टि में अपने-पराये का भेद, मैं-तू का भेद - यह जीव ने बनाया है। सेवा का फल है द्वैत की निवृत्ति और अभेद की अभिव्यक्ति। निष्काम भाव से की हुई ज्ञानसंयुक्त क्रिया की यह विशेषता है कि वह सम्पन्न होने पर अपने कर्ता को ही मिटा देती है और शेष रह जाता है अनंत अस्तित्व ! जैसे धूपबत्ती जलाते हैं तो वह सुगंध भी फैलाती जाती है और अपने अस्तित्व को भी खोती जाती है। कुछ समय बाद वातावरण में सुगंध भी नहीं रहती, केवल उन्नत आभा, दिव्यता ही रह जाती है। **ईशावास्यमिदं सर्वम्...** परमात्ममयी इस सृष्टि की हर क्रिया जो परमात्मा को उद्देश्य बनाकर की गयी है, उसकी अंतिम परिणति परमात्मा स्वयं हैं, कितनी खुशखबर है ! ❐

## अमृतबिंदु - पूज्य बापूजी

**आत्मा में और का सद्भाव (सत्-भाव = सत्यता, अस्तित्व) नहीं है। आत्मा में आत्मा का ही भाव (अस्तित्व) है, द्वैत नहीं है।**

**(पृष्ठ २० से 'शक्ति का अपव्यय व...' का शेष)**

हुई शक्ति की पुनः प्राप्ति कर लेंगे। गृहस्थ को भी अपने वीर्य की प्रत्येक बूँद के संरक्षण का यथाशक्य प्रयास करना चाहिए। आत्मसाक्षात्कार मनुष्य-जीवन का लक्ष्य है। परिवार-परम्परा का प्रश्न तो पौराणिक है।[1] श्रुतियों की घोषणा है : 'ज्यों ही वैराग्य का समुदय हो, त्यों ही सांसारिकता का त्याग कर देना चाहिए।' (क्रमशः) ❐

**१. परिवार-परम्परा की वृद्धि की बात मुख्यतः पुराणों का विषय है।**

# नित्य प्राप्त होने पर भी जो ज्ञात नहीं !

## तत्त्व विचार

किसी भी वस्तु का वर्णन करो, ऐसा कहना पड़ेगा कि 'मुझे ऐसा प्रतीत होता है।' इसके अतिरिक्त और कोई भाषा नहीं है। सृष्टि का कारण, प्रलय का स्वरूप, ईश्वर, प्रकृति - किसीका भी वर्णन करो, कहना यही पड़ेगा कि 'मुझे ऐसा प्रतीत होता है।' बंधन भी प्रतीत होता है और मोक्ष भी। सुख भी प्रतीत होता है और दुःख भी। इस प्रतीति को जब हम सच्ची मान लेते हैं, तब सुखी-दुःखी होते हैं। भेद-प्रतीति के ज्ञान को हम पहले सच्चा मान लेते हैं, फिर अच्छा-बुरा मानते हैं, तत्पश्चात् प्रिय-अप्रिय मानते हैं और तब फिर प्राप्ति और त्याग का प्रयत्न करते हैं। इस प्रकार हम भेद-प्रतीति में इतने निमग्न हो जाते हैं कि वह सत्य बन जाती है और राग-द्वेष बद्धमूल (दृढ़) हो जाते हैं। आत्मदेव तो सर्वथा शुद्ध और आनंदस्वरूप ही हैं।

### आनंद के बारे में ५ बातें मन में बैठा लो

(१) आनंद का कोई कारण नहीं होता। अर्थात् आनंद उत्पन्न नहीं होता। उत्पन्न हुआ आनंद नाशवान होगा। अतः आनंद नित्य है।

(२) आनंद का कोई कार्य नहीं होता। अर्थात् आनंद सबका फल है, आनंद का कोई अन्य फल नहीं है। अतः आनंद अपरिणामी निर्विकार है।

(३) आनंद का कोई प्रतिस्पर्धी नहीं होता जैसे कि सुख का प्रतिस्पर्धी दुःख होता है। इस अर्थ में आनंद सुख से विलक्षण है अतः आनंद अद्वितीय अथवा पूर्ण है। आनंद का कोई विजातीय[1] नहीं है।

(४) (क) आनंद में सजातीय भेद[2] नहीं है, अतः सर्वत्र आनंद एक ही है, भले वह किसी प्रकार भी (किसी भी उपाधि से) प्रकट हो। खट्टा खाने से आनंद एक और मीठा खाने से आनंद दो, ऐसा नहीं होता। विषय-भेद से आनंद में भेद का आरोप होता है पर आनंद एक ही है।

(ख) आनंद में स्वगत भेद[3] भी नहीं होता। कम आनंद, अधिक आनंद, गाढ़ा आनंद, हलका आनंद आदि जो तारतम्य प्रतीत होता है वह वृत्ति का है, आनंद का नहीं।

(५) आनंद कभी परोक्ष नहीं होता। अज्ञात रूप से आनंद कभी नहीं होता।

अर्थात् आनंद कभी अज्ञान से ढकता नहीं है। आनंद सबका सबसे बड़ा प्रेमास्पद है। सब आनंद से ही प्यार करते हैं। तुम सबसे अधिक जिससे प्यार करते हो वही तुम्हारा आनंद है और सबसे अधिक प्यार अपने अतिरिक्त और किसीसे नहीं होता। 'नारद भक्ति-दर्शन' में प्रेम के लक्षण में भी जहाँ **'तत्सुखसुखित्वम्'** →

१. **विजातीय भेद** : दो भिन्न जातियों के पदार्थों में विद्यमान भेद। जैसे - पत्थर और पेड का भेद, गाय और मनुष्य का भेद। सच्चिदानंदस्वरूप ब्रह्म में उससे भिन्न कुछ भी नहीं है जो उसका विजातीय हो सके।

२. **सजातीय भेद** : एक ही जाति के दो पदार्थों में विद्यमान भेद। जैसे - मनुष्य-मनुष्य का भेद, वृक्ष-वृक्ष का भेद। जैसा यह ब्रह्म-परमात्मा है ऐसा दूसरा ब्रह्म-परमात्मा भी मौजूद है, ऐसा नहीं है। ब्रह्म एक और अद्वितीय है। अतः आनंदस्वरूप ब्रह्म में सजातीय भेद नहीं है।

३. **स्वगत भेद** : एक ही वस्तु के विभिन्न अंगों में विद्यमान भेद। जैसे - एक ही शरीर में हाथ, पैर, नाक, कान आदि का भेद, एक ही वृक्ष में शाखा और फल का भेद। स्वगत भेद सावयव पदार्थों-प्राणियों में होता है। सच्चिदानंद ब्रह्म देश, काल, वस्तु के परिच्छेद से रहित है। वह निर्गुण-निराकार है, अंग-प्रत्यंगों से रहित है। अतः उसमें स्वगत भेद भी सम्भव नहीं है। इस प्रकार आनंदस्वरूप परमात्मा सजातीय, विजातीय व स्वगत - तीनों भेदों से रहित है।

# मन अपना समझाय ले !

'हे मन ! व्यर्थ क्यों चक्कर लगा रहा है ? कहीं विश्राम कर । जो काम या बात जैसे होनेवाली होती है वह अपने-आप वैसे ही हो जाती है, और किसी प्रकार से नहीं होती । अतः मैं बीती बात का विचार न करते हुए और आगे आनेवाली बात का भी विचार (चिंता) न करते हुए बिना सोचे (मन में भोगों की कामना न करते हुए अनासक्त भाव से) सहसा प्राप्त होनेवाले भोगों को भोगता हूँ ।' **(वैराग्य शतक : ६२)**

## वैराग्य शतक

हमारा मन कुछ पाकर, कुछ मिटा के, कुछ बना के संसार से सुख पाने की इच्छा से इधर-उधर भटकता रहता है लेकिन जो प्रारब्ध में है वह बिना प्रयास के मिलकर ही रहता है और जो नहीं है वह खूब मेहनत करके पा भी लिया तो छूट ही जाता है । इसलिए विवेकीजन संसार के अनित्य भोगों के पीछे नहीं दौड़ते बल्कि प्रारब्धवश जो मिल जाता है, उसीको पाकर संतुष्ट रहते हैं और जो स्वतःप्राप्त है ऐसे परमात्मा का आश्रय ले के उसीमें विश्रांति पाते हैं ।

संत कबीरजी कहते हैं :

**मन अपना समुझाय ले, आया गाफिल होय ।**
**बिन समुझे उठि जायगा, फोकट फेरा तोय ॥**

'ऐ मानव ! अपने मन को यह अच्छी तरह समझा ले कि अज्ञानी होकर तू जन्म ले के आया है और जानने योग्य अपने आत्मस्वरूप का, ईश्वर-स्वरूप का ज्ञान पाये बिना ही दुनिया से उठ चलेगा तो तेरा यह चौरासी लाख योनियों का फेरा व्यर्थ ही चला जायेगा ।'

पूज्य बापूजी के सत्संगामृत में आता है : ''हमारा अधिकांश समय भूतकाल के चिंतन और भविष्य की कल्पनाओं में व्यर्थ ही नष्ट हो जाता है जबकि बीती बातों के चिंतन से कोई लाभ नहीं होता और भविष्य की कल्पनाओं में उलझने से कुछ हाथ नहीं लगता ।

अरे, जो प्रारब्ध में होगा, आयेगा । बच्चा माँ के गर्भ से जन्म लेता है तो क्या कामना करता है कि 'मेरे लिए दूध बन जाय, दूध बन जाय...' ? प्रकृति और परमात्मा की व्यवस्था है, अपने-आप दूध बन गया न ! तो प्रारब्ध-वेग से सब मिलता रहता है । क्या आप कामना करते हो कि 'श्वास मिल जाय, मिल जाय...' ? अरे, आपकी आवश्यकता है तो श्वास मिलता रहता है । इसलिए कामना करके अपनी इज्जत मत बिगाड़ो, लालसा (परमात्मप्राप्ति की इच्छा) और जिज्ञासा करके, उनको बढ़ाकर अपना आत्मखजाना पा लो बस !''

---

→ (उसके सुख में सुखी होना) कहा गया है वहाँ '**सुखित्वम्**' (सुखी होना) आत्मगामी ही है । आनंद अन्य नहीं है । आप ही आनंद है ।

अब सोचो, पुरुषार्थ कहाँ है ? अपने पुरुषार्थ आप स्वयं हैं । अपने-आपको छोड़कर और कुछ पाना नहीं है और अपना-आपा नित्य प्राप्त है परंतु यह ज्ञात नहीं है, बस यही भूल है ! ज्ञात हो गया बस, दुःख निवृत्त हो गया, मोक्ष हो गया । ज्ञान से नित्य प्राप्त की ही प्राप्ति-सी होती है ।

हाथ में कंगन है परंतु भूल गये । अब ढूँढ़ते हैं इधर-उधर । किसी जानकार ने बता दिया, 'वह हाथ में जो है वही तो कंगन है ।' बस, कंगन मिल गया । खोया नहीं था, खोया-सा था; मिला नहीं, मिल-सा गया । यही हाल अपने स्वरूप का है । उसकी ब्रह्मता खो-सी गयी है, जिसके फलस्वरूप अपने में मृत्यु, दुःख, अज्ञान, बंधन प्रतीत होता है । वेदांत-वाक्यों के द्वारा कोई सद्गुरु कृपा करके बता देते हैं, 'वह ब्रह्म तो तुम आत्मा ही हो ।' बस, आत्मा की ब्रह्मता मिल-सी गयी और बंधनादि की निवृत्ति हो गयी । यही मोक्ष है । ❐

सच्चे हितैषी के प्रति कृतज्ञता का भाव जीवन का मधुरतम पुष्प है ।

# संतों की हितभरी अनुभव-वाणी

## शिष्य का कर्तव्य



**– महावीर स्वामी**

शिष्य का कर्तव्य है कि वह जिन गुरु से धर्म-प्रवचन सीखे, उनकी निरंतर भक्ति करे । मस्तक पर अंजलि चढ़ाकर (दोनों हाथ जोड़ के) गुरु के प्रति सम्मान प्रकट करे । जिस तरह भी हो सके - मन से, वचन से और शरीर से हमेशा गुरु की सेवा करे ।

## मन शुद्ध कर आत्मसाक्षात्कार करो



**– सूफी संत मौलाना जलालुद्दीन रूमी**

हे मनुष्य ! तू जानता है कि तेरा दर्पणरूपी मन क्यों साफ नहीं है ? देख, इसलिए साफ नहीं कि उसके मुख पर जंग-सा मैल लगा हुआ है । मन को शुद्ध करो और आत्मा का साक्षात्कार करो ।



## संगत साधुन की करिये

– संत निपट निरंजनजी

**संगत साधुन की करिये, कपटी लोगन सों डरिये ।**
**कौन नफा दुरजन की संगत,**
**हाय-हाय करि मरिये ॥**
**बानी मधुर सरस मुख बोलत[1],**
**अवस[2] सुनिय भव तरिये ।**
**'निरंजन' प्रभु अंतर निरमल, हीये भेद बिसरिये ॥[3]**

---

१. संतजन कल्याणकारी मधुर, रसप्रद वाणी बोलते हैं २. अवश्य ३. सबके अंतर में निर्मल परमात्मा हैं अतः हृदय की भेद-भावना को त्याग दीजिये ।

## वेद और शास्त्र भी यही कहते हैं



**– संत एकनाथजी**

श्री सद्गुरु स्वामी के पावन चरणकमलों की नित्य वंदना करनी चाहिए । अन्य सभी साधन (उपाय) छोड़कर केवल उनकी अनन्य भक्ति करनी चाहिए । वेद-शास्त्र भी यही कहते हैं कि गुरुचरणों के सिवाय कुछ भी नहीं मानें अर्थात् अपने गुरुदेव के प्रति एकनिष्ठ रहें । संत एकनाथजी कहते हैं कि जो शिष्य सर्वभाव (तन-मन-धन) से गुरुचरणों की सेवा (गुरुदेव का दैवी कार्य) करता है, वह भगवान का प्रिय हो जाता है ।



## भगवन्नाम का बल

**– भक्त साँवता माली**

भगवन्नाम का ऐसा बल है कि मैं किसीसे भी नहीं डरता और कलिकाल के सिर पर डंडे जमाया करता हूँ ।



## सद्गुरु के अनंत उपकार

– संत कबीरजी

**सतगुर की महिमा अनत, अनत किया उपगार**
**लोचन अनत उघाड़िया, अनत दिखावणहार**

'सद्गुरु की महिमा अनंत है । उन्होंने अनंत उपकार किये हैं । उन्होंने मेरे अनंत लोचन खोलकर मुझे असीम ब्रह्म की अनुभूति करवायी है ।'



## बिना पढ़े पंडित

**– स्वामी विवेकानंदजी**

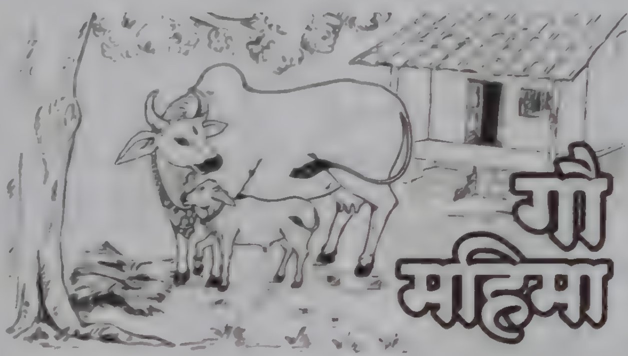
गुरु की कृपा से शिष्य बिना ग्रंथ पढे ही पंडित (विद्वान) हो जाता है ।

# पायें देशी गायों से उनके रंगानुसार विशेष लाभ

वैसे तो सभी देशी गायों का दूध पुष्टिदायी तथा स्वास्थ्य, बल, बुद्धि व सात्त्विकता वर्धक होता है परंतु कैसी सूक्ष्म दृष्टि है भारत के संतों-महापुरुषों की, जिन्होंने अलग-अलग रंगों की गायों में पायी जानेवाली भिन्न-भिन्न विशेषताएँ भी खोज निकालीं !

## सफेद रंग की गाय

श्वेत (सफेद) रंग की गायों में धी, धृति, स्मृति वर्धक सत्त्व सविशेष रहता है । प्राचीन काल में ऋषि-मुनि आदि ज्यादातर श्वेत गौ के दूध का सेवन करते थे क्योंकि उससे अध्यात्म बल एवं विद्या की अभिवृद्धि होती है ।




प्राचीन गुरुकुलों में विद्यार्थियों को श्वेत गौ के गो-रस (गाय का दूध, दही आदि) का सेवन कराया जाता था, जिससे उनकी बुद्धि वेदादि विद्या को कंठस्थ करने में समर्थ बनती थी ।

इनका दूध कफकारक तथा पचने में भारी होता है पर उसमें सोंठ, काली मिर्च, पिप्पली, पिप्पलीमूल, हल्दी आदि डालकर पीने से वह त्रिदोषशामक व सुपाच्य हो जाता है ।

सगर्भा माताएँ अगर श्वेत बछड़ेवाली श्वेत गाय के दूध का चाँदी के पात्र में सेवन करें तो उन्हें दीर्घायु, गौरवर्ण की तथा ओजस्वी, तेजस्वी एवं निरामय संतान की प्राप्ति होती है ।

यदि श्वेत गौ के दूध को मंडूकपर्णी, ब्राह्मी, शंखपुष्पी आदि मेधाजनक औषधियों से सिद्ध करके उसका सेवन मनोरोगियों को कराया जाय तो उनका मानसिक रोग शांत होता है ।

## लाल रंग की गाय

लाल गाय सूर्यकिरणों का सेवन कर शौर्यशक्ति को अपने दूध में प्रवाहित करती है । ऐसी गायों का दूध वायु तथा कफ शामक होता है व शरीर को बलिष्ठ बनाता है । इनके दूध में शौर्यशक्ति सविशेष रहती है इसलिए क्षत्रियों के लिए लाल रंग की गौ का उल्लेख है । क्षत्रिय युद्ध के लिए जाते समय भी अपने साथ लाल गायों के झुंड-के-झुंड ले जाते थे ।

## पीले रंग की गाय

पीले रंग की गाय का दूध वात-पित्तशामक होता है । इसके सेवन से व्यवहार-पालन, व्यापार-वाणिज्य व नैतिकता की वृद्धि होती है । अतः वैश्य ऐसी गायें रखते थे ।

## चितकबरी गाय

इसका दूध वातशामक होता है, जिसे पीने से सेवाकार्यों में कुशलता आती है । इसीलिए चतुर्थ वर्ण के लोग चितकबरी गायें पालते थे ।

## काली गाय

काली गायों का दूध अन्य गायों की अपेक्षा अधिक गुणकारी होता है । इनका दूध अग्निमांद्यजनित रोग-नाशक व उत्तम वातशामक है । पंचगव्य-निर्माण में काली गौ के गोबर का रस लेना सबसे श्रेष्ठ माना जाता है ।

वर्तमान समय में गौ-हत्या में बढ़ोतरी और गौ-पालन हेतु लोगों की घटती हुई रुचि के कारण हमारे ऋषि-मुनियों की ऐसी महान खोजों का लाभ उठाना सबके लिए सम्भव नहीं हो पा रहा है । अतः आज गौ-सेवा, गौ संरक्षण व संवर्धन हेतु सभीको अवश्य प्रयास करना चाहिए । ❒

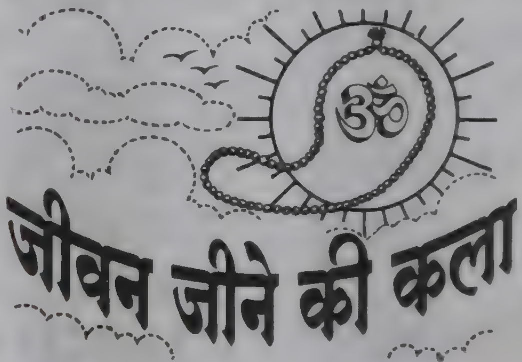
# मंत्रजप साधना

(गतांक से आगे)

पूज्य बापूजी द्वारा वर्णित मंत्रजप का विशेष लाभ दिलानेवाली विभिन्न आवश्यक बातें :

## साधना-कक्ष कैसा हो ?

''अपने घर में पूजा के कमरे में दीपक जला दिया करो, मोमबत्ती नहीं। दीपक से जो फायदा होगा वह मोमबत्ती से नहीं होगा। कभी-कभार पूजा के स्थान पर पुष्प रख दो। गाय के गोबर से बने कंडे को जला के उस पर घी की कुछ बूँदें डाल दो अथवा तो जौ, तिल व नारियल के टुकड़े, तिल अथवा नारियल का तेल मिला के उस मिश्रण से घर में धूप कर दो तो ऊर्जावान प्राणवायु बन जायेगी। जब आपको ध्यान, जप करना हो तो थोड़ी देर पहले यह धूप करके फिर करो। उस धूप के वातावरण में बैठो लेकिन अति धूप नहीं करना है। आजकल जो परफ्यूम, सेंट से अगरबत्तियाँ बनती हैं, वे खुशबू तो देती हैं लेकिन उनमें मिश्रित रसायनों का कुप्रभाव भी होता है। इसकी अपेक्षा गाय के गोबर और जड़ी-बूटियों से बनी 'गौ-चंदन धूपबत्ती' जलायें, फिर उस पर तिल, एरंड या नारियल के तेल अथवा घी की बूँदें डालते रहें तो शक्तिशाली प्राणवायु बनती है, ध्यान-भजन में बरकत आती है।''




## मंत्रजप कब और कैसे करें ?

मंत्रजप द्वारा कम समय में अधिक लाभ प्राप्त करने की कुंजी पूज्य बापूजी के सत्संगामृत में आती है : ''ध्यान, जप के लिए प्रभातकाल अति उत्तम माना गया है।

सूर्योदय से सवा दो घंटे पूर्व से लेकर सूर्योदय तक ब्राह्ममुहूर्त माना जाता है। उस समय वातावरण में सात्त्विकता, शांति होती है, ओजोन गैस की अधिकता होती है, ऋषियों के ध्यान-भजन के स्पंदन (वाइब्रेशन) होते हैं तो उस समय किये हुए जप से मंत्र की सिद्धि होती है। उस समय मंत्र और प्रार्थना अच्छी तरह से फलती है। चन्द्रमा की किरणें शांत हुई हों और सूरज के उगने से पहले का समय संधि का है, उस समय मंत्र जागृत होते हैं, मंत्र के देवता जागृत होते हैं। उस समय किया हुआ ध्यान, जप बहुत प्रभावशाली होता है। प्रातःकाल सूर्योदय से १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक, दोपहर को १२ बजे के १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक तथा सायंकाल को सूर्यास्त के १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक - ये समय संधि के होते हैं। इस समय किये हुए प्राणायाम, ध्यान और जप बहुत लाभदायक होते हैं। ये सुषुम्ना नाड़ी के द्वार को खोलने में सहयोगी होते हैं।

## तो समझना अंतर्यामी ने याद किया है

जब भी जप करने का मन में भाव आये तो समझ लेना कि 'ऐसे घोर कलियुग में भगवान के नाम का जप करने की इच्छा हो रही है तो जरूर अंतर्यामी की कृपा है कि मुझे याद किया है।... प्रभु ! तेरी जय हो !... अंतर्यामी ईश्वर मुझे याद कर रहे हैं।...' ऐसी ऊँची भावनाएँ करें। 'मेरा कोई नहीं है... मैं ऐसा हूँ, मैं तो ऐसा हूँ, मैं नहीं कर सकता हूँ...' - इस प्रकार के हीन विचारों को कभी पास में फटकने न दें।''

(क्रमशः) ❐

# दुर्गुणों को मिटाने में कैसे हों सफल ?



## व्रत निष्ठा

एक महिला का लड़का बड़ा चंचल था । वह कहना नहीं मानता था अतः महिला क्रोधी स्वभाव की हो गयी थी । क्रोध से शरीर में जलन होती थी और आगे चलकर चर्मरोग भी हो गया । व्रत के दिन आये तो घर और आस-पड़ोस के लोग कुछ-न-कुछ वस्तु का त्याग कर रहे थे । उस महिला ने सोचा कि 'मुझे तो क्रोध ही परेशान करता है तो मैं क्यों न इसे त्याग दूँ !'

उसने भगवान से प्रार्थना की : 'प्रभु ! मैं क्रोध को छोड़ती हूँ, इस कार्य में आप मुझे सहायता दें ।' फिर घर के सभी लोगों को बताया : ''मैंने क्रोध छोड़ने का व्रत लिया है ।'' और बच्चों से कहा : ''मैं तो इसमें सावधान रहूँगी पर मेरे बच्चो ! इसमें आप सब भी मेरी ऐसी सहायता करना कि ऐसे अनुचित कार्यों से बचना जो मुझे क्रोध दिलाते हों । इससे तुम्हारा भी व्रत-पालन होगा, उन्नति होगी । मेरी इतनी सहायता करोगे न मेरे लाल !''

बच्चों ने हामी भरी और माँ के शुभ संकल्प का समर्थन करना आरम्भ किया । वह कभी-कभी सुनती थी, बच्चे अपने कमरे में बात करते थे कि 'आओ, और कुछ करने से पहले हम अपना बिस्तर ठीक कर लें, जिससे भगवान के सामने दिये हुए अपने वचन को माँ निभा सके ।'

कभी क्रोध का प्रसंग आने पर महिला जिसके कारण क्रोध आया है उस बच्चे के पास बैठती और भगवान से अपने को तथा बच्चे को क्षमा करने के लिए प्रार्थना करती । फिर बच्चों को कहती : ''तुम लोग मुझे वैसे ही क्षमा करो जैसे कि मैंने तुम्हें किया ।'' फिर कहती कि ''अपने परस्पर क्षमा-दान के कारण भगवान ने भी हमको क्षमा कर दिया है ।''

इस प्रकार अभ्यास करते हुए भगवत्कृपा से, आत्मकृपा से वह क्रोध व चर्मरोग से मुक्त हो गयी ।

अपनी कोई भी कमजोरी, दुर्गुण हो तो उसे हटाने का संकल्प करें, व्रत ले लें । स्वजनों की मदद और ईश्वर का, सद्गुरु का आश्रय लें तो अवश्य सफलता मिलेगी परंतु अपने दुर्गुणों को पहचानकर उन्हें दूर करने की सच्ची लगन भी होनी चाहिए । अभी चतुर्मास (१९ नवम्बर तक) चालू है । स्कंद पुराण (ब्राह्म खंड) में ब्रह्माजी देवर्षि नारदजी से कहते हैं : ''चतुर्मास-व्रत का अनुष्ठान सभी वर्ण के लोगों के लिए महान फलदायक है । व्रत के सेवन में लगे हुए मनुष्यों द्वारा सर्वत्र भगवान का दर्शन होता है । चतुर्मास आने पर व्रत का यत्नपूर्वक पालन करे ।''

अतः इस सुअवसर में स्वयं कुछ-न-कुछ व्रत लेकर तथा दूसरों को व्रत-पालन में सहायता करते हुए सभीको अपना जीवन उन्नत करना चाहिए ।

## ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्न प्रश्नों के उत्तर हेतु यह अंक ध्यान से पढ़ें ।

(१) ....... में मन लगाकर फिर कर्तव्य करो तो कर्तव्य भी ईश्वर की पूजा हो जायेगा ।

(२) आत्मसाक्षात्कार होने के बाद ........ के अनुसार काम होगा लेकिन वासना का अस्तित्व नहीं रहेगा ।

(३) लौकिक विजय वहीं होती है जहाँ .......... और चेतना होती है ।

(४) सबसे अधिक प्यार ....... अतिरिक्त और किसीसे नहीं होता ।

(५) ईश्वर ही के ......... रूप के अलावा विश्व कुछ नहीं है । (उत्तर अगले अंक में)

# जानिये तृण धान्य के स्वास्थ्यहितकारी गुण !

आयुर्वेद में ५ प्रकार के धान्यों (अनाजों) का वर्णन मिलता है । उनमें से पाँचवाँ धान्य है तृण धान्य । तृण धान्यों में कंगुनी, चीना (बारे), सावाँ, कोदो, गरहेडुआ, तीनी, मँडुआ (रागी), ज्वार आदि का समावेश है ।

आयुर्वेद के अनुसार तृण धान्य कसैला व मधुर रसयुक्त, रुक्ष, पचने में हलका, वजन कम करनेवाला, मल के पतलेपन या चिकनाहट (जो स्वास्थ्यकर नहीं है) को कम करनेवाला, कफ-पित्तशामक, वायुकारक एवं रक्त-विकारों में लाभदायी है । कंगुनी रस-रक्तादि वर्धक है । यह टूटी हुई हड्डियों को जोड़ने तथा प्रसव-पीड़ा को कम करने में लाभदायी है । मधुमेह में कोदो का सेवन हितकारी है ।




## पोषक तत्त्वों से भरपूर

पोषण की दृष्टि से मँडुआ, ज्वार आदि तृण धान्य गेहूँ, चावल आदि प्रमुख धान्यों के समकक्ष होते हैं । इनमें शरीर के लिए आवश्यक कई महत्त्वपूर्ण विटामिन्स तथा कैल्शियम, फॉस्फोरस, सल्फर, लौह तत्त्व, रेशे (fibres), प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट भी पाये जाते हैं । तृण धान्य में पाये जानेवाले आवश्यक एमिनो एसिड मकई में पाये जानेवाले एमिनो एसिड से अच्छे होते हैं । मँडुआ में कैल्शियम प्रचुर मात्रा में होता है । तृण धान्यों में रेशे की मात्रा अधिक होने से ये कब्जियत को दूर रखने तथा खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को संतुलित करने में सहायक हैं । इनमें एंटी ऑक्सीडेंट्स भी प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं, जो कैंसर को रोकते हैं और शरीर के यकृत (liver), गुर्दे (kidneys) आदि अवयवों में संचित विष क दूर करते हैं । तृण धान्य पाचन-प्रणाली को दुरुस् रखते हैं और पाचन-संबंधी गड़बड़ियों को द करते हैं ।

## विविध रोगों में लाभकारी

तृण धान्य मधुमेह (diabetes), उच्च रक्तचाप (hypertension), अम्लपित्त (hyper acidity), सर्दी, जुकाम चर्मरोग, हृदय एवं रक्तवाहिनिय से संबंधित रोग (coronar artery disease), चर्बी की गाँ (lipoma), पुराने घा (chronic ulcers), गाँ (tumour) तथा वजन कम करने आदि लाभदायी हैं ।

तृण धान्यों की रोटी बना के या इन्हें चाव की तरह भी उपयोग कर सकते हैं । कंगुनी, कुटकी कोदो, गरहेडुआ आदि के आटे की रोटी ब सकते हैं । इनके आटे में २० प्रतिशत जौ, गेहूँ य मकई का आटा मिलाना चाहिए । चरबी घटाने गरहेडुआ की रोटी खाना लाभकारी है । चावल क तरह बनाने के लिए कुटकी, कंगुनी, चीना इत्यारि को पकाने के आधा घंटा पहले पानी में भिगो तथा कोदो को २ से २.५ घंटे तक पानी में भिगोयें

**ध्यान दें** : वसंत ऋतु व शरद ऋतु में तृ धान्यों का सेवन स्वास्थ्य हेतु अनुकूल है, अन ऋतुओं में नहीं ।

**सूचना** : सामान्य जानकारी हेतु यह वर्ण दिया गया है । व्यक्ति, ऋतु व रोग विशेष अनुसार विशेष जानकारी हेतु वैद्यकीय सला अवश्य लें ।

# बुखार को बुखार हो जाय

- पूज्य बापूजी

बैक्टीरिया या वायरस के कारण होनेवाले अथवा मलेरिया जैसे बुखार को छोड़कर बाकी जो बुखार आते हैं, उनका कारण भोजन से बना कच्चा रस (आम) है। आपने जो भोजन किया है उसका रस पूरा पका नहीं और ऊपर से आपने दूसरा भोजन ठाँस लिया तो नाड़ियों में कच्चा रस जाते-जाते अशुद्धि हो गयी इसलिए प्रकृति, वह आद्यशक्ति उन नाड़ियों में तपन देती है, इसीका नाम बुखार है।

अगर इन बुखारों से बचना है तो आप भोजन के पहले ४-५ ग्राम अदरक को पीस के उसमें जरा-सा नमक और नींबू मिलाकर थोड़ा खा लीजिये ताकि नाड़ियों का कच्चा रस पक जाय और बार-बार प्रकृति को तुम्हें बुखार की सजा न देनी पड़े। और बुखार में उपवास जो है, बहुत बढ़िया है। ३० साल तंदुरुस्त रहे, ४ दिन बुखार आया तो 'कें, कें, कें, कें...' करके बुखार को ज्यादा गहरा मत उतरने दो। बुखार को शरीर तक रखो, अपने मन तक मत आने दो। अगर मन तक घुस भी गया तो भी सावधान रहो, बुद्धि में मत घुसेड़ो। बुद्धि तक भी आ गया तभी भी थोड़ा बचाव है लेकिन अपने 'मैं' - चैतन्य तक बुखार के भाव को मत घुसेड़ो कि 'मुझे बुखार आ गया !' बुखार शरीर को आया है, तुझे बुखार आये तो कमबख्त बुखार को बुखार हो जाय तू ऐसा चैतन्य आत्मा है यार ! अपने चित्त को संतोष से भर दे, आनंद से भर दे। ❐

## बुखार को मिटाने का दैवी उपाय

चरक संहिता में आता है : 'भगवान विष्णु की सहस्र नाम से स्तुति करने से अर्थात् विष्णुसहस्रनाम का पाठ करने से सब प्रकार के ज्वर नष्ट हो जाते हैं।' पाठ रोगी स्वयं अथवा उसके कुटुम्बी करें।

**('श्रीविष्णुसहस्रनामस्तोत्रम्' पुस्तक आश्रम व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध है।)**

## स्वस्थ व मजबूत दाँतों के लिए

### क्या करें (√)

(१) दाँतों की सफाई के लिए दातुन या आयुर्वेदिक मंजन का उपयोग करें। मंजन मध्यमा (सबसे बड़ी) उँगली से करें।

(२) हफ्ते या १५ दिन में एक दिन सरसों के तेल में नमक मिला के उँगली से दाँतों व मसूड़ों की अच्छी तरह मालिश करें।

(३) शौच के समय दाँतों को अच्छी तरह भींचकर बैठने से दाँत स्वस्थ रहते हैं।

(४) सोने से पहले व भोजन के बाद दाँतों को अच्छे-से साफ करना चाहिए।

### क्या न करें (X)

(१) तर्जनी उँगली (अँगूठे के पासवाली पहली उँगली) से मंजन कभी नहीं करना चाहिए, इससे दाँत कमजोर होते हैं।

(२) बहुत ठंडे या बहुत गर्म पदार्थों का सेवन न करें, यह दाँतों को हानि पहुँचाता है।

(३) गुटखा, तम्बाकू, चॉकलेट्स, खट्टे पदार्थ आदि के सेवन व पान चबाने से दाँतों को हानि पहुँचती है।

(४) सूई अथवा अन्य नुकीली या धारदार वस्तु दाँतों के बीच कभी नहीं घुसानी चाहिए।

**आश्रम व समिति के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध अच्युताय दंतमंजन, दंत सुरक्षा टूथपेस्ट एवं दंत सुरक्षा तेल दाँतों को स्वस्थ, सफेद व मजबूत रखते हैं। दाँतों के दर्द, मसूड़ों से होनेवाले रक्तस्राव, मुँह की दुर्गंध व मैल को दूर करते हैं।**

# भक्तों के जीवन-अनुभव व अडिग निष्ठा !

**अहमदाबाद एवं सूरत आश्रमों में गुरुपूर्णिमा पर्व एवं बालिका अनुष्ठान शिविर, अहमदाबाद के अवसर पर प्राप्त जन-प्रतिक्रियाएँ :**



**रामप्रसाद भगत, नेपाल :** गुरुपूनम पर्व मनाने हेतु मेरे साथ करीब ३६ लोग नेपाल से यहाँ (अहमदाबाद आश्रम) आये हैं । सभीके हृदय में पूज्य बापूजी के प्रति अभूतपूर्व भाव व समर्पण है । हम लोग समूह बनाकर गुरुदेव के शीघ्र आगमन के लिए प्रार्थना करते हैं ।



**प्रकाश रावल, दुबई :** हम दुबई से हर साल उत्तरायण या गुरुपूनम पर अहमदाबाद आश्रम आते हैं । पहले नौकरी करते थे, जितनी पगार नहीं थी उतना खर्चा था । पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा लेने के बाद खुद की ३ दुकानें हो गयीं ।



**अशोक कुमार मिश्र, नेपाल :** पहले मुझे खैनी, सिगरेट, दारू, मांस आदि के खान-पान का व्यसन था । पूज्य बापूजी से मंत्रदीक्षा लेने के बाद मेरे सारे व्यसन छूट गये । गुरुदेव के जिस अमृत-उपदेश से मेरा अंतःकरण पवित्र हुआ है और होता जा रहा है, उस प्रसाद को मैं 'ऋषि प्रसाद' के माध्यम से अन्य लोगों तक पहुँचाने की सेवा करता हूँ ।



**स्वाती, म्यांमार :** बापूजी पर लगाये गये आरोप गलत हैं । ऊपरी अदालत से जरूर सही फैसला आयेगा । महिला-सुरक्षा के जितने कानून बनाये गये हैं, उनका बहुत ज्यादा दुरुपयोग हो रहा है । इसलिए कानून में परिवर्तन होना चाहिए ।



**निर्मला मिश्र, नेपाल :** मैं नेपाल सरकार के महिला एवं बाल विकास विभाग में अधिकृत हूँ । जिन्होंने बापूजी से दीक्षा नहीं ली है वे भी आँसू बहाते हुए कहते हैं कि 'आपके बापूजी निर्दोष हैं ।'



**श्री विष्णु पटेल, कपड़ा उद्योगपति, सूरत :** बापूजी ने हमें जो ज्ञान दिया है, उससे हमारे जीवन में जो शांति है, आनंद है वह हमें कहीं नहीं मिलता । कोई कुछ भी फैसला दे, लोग कुछ भी बोलें परंतु हमें सच्चाई पता है । हमारे बापूजी हमारे लिए भगवान हैं ।

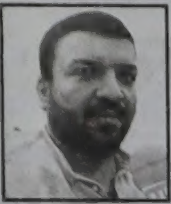


**गायत्री भट्ट, सागवाड़ा (राज.) :** यह सिर्फ बापूजी पर नहीं, हमारी पूरी संस्कृति पर वार हुआ है । जिनकी ओरा में जानेमात्र से विकार शांत हो जाते हैं, काम जिनके आगे हथियार फेंक देता है ऐसे संत पर इस प्रकार के आरोप लगाये गये हैं, हम इन आरोपों को नहीं मानते ।



**किरीट मँगलोरिया, वराछा, जि. सूरत :** १९९७ में मैंने एक मैगजीन देखी, उसमें बापूजी व आश्रम के बारे में गलत बातें लिखी हुई थीं । मैं सच्चाई जानने के लिए आश्रम आया । आश्रम की गतिविधियाँ, सेवाएँ देखीं, बापूजी का सत्संग सुना तो मैं यहाँ जुड गया । बापूजी से मंत्रदीक्षा लेने के पहले मैं तम्बाकू, सुपारी, अंडे और न जाने क्या-क्या खाता था । मैं बापूजी से कभी करीब से मिला नहीं, केवल उनके दूर से ही दर्शन किये और मेरे कितने सारे दुर्गुण चले गये । दोषमुक्त करनेवाले भला दोषी कैसे हो सकते हैं ! पॉक्सो एक्ट में संशोधन करना चाहिए ।

**यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवाः । 'विद्वान लोग यज्ञ = आत्मा के द्वारा सर्वोत्तम प्रभु की उपासना करते हैं ।' (ऋग्वेद)**



**कुलदीप पाटीदार, पी.डब्लू.डी. कॉन्ट्रैक्टर, मनावर (म.प्र.)** : आज हमारे निर्दोष संत पिछले ५ वर्षों से जेल में हैं । आज भी यदि गरीब क्षेत्रों के बापूजी के आश्रमों में मीडिया चलकर देखे कि वहाँ क्या सेवाकार्य हो रहे हैं तो मीडिया और पूरे भारत की जनता की आँख खुल जायेगी। उन क्षेत्रों में जितने गरीब, वृद्ध और अशक्त लोग हैं वे बापूजी के आश्रमों में सुबह १० बजे आते हैं, भजन करते हैं, दोपहर में भोजन पाते हैं, थोड़ा आराम करते हैं, फिर विडियो सत्संग देखते हैं, कीर्तन करते हैं और शाम को पैसे लेकर घर जाते हैं । इससे बड़ा दैवी कार्य क्या हो सकता है ?



**कृपा पांचाल, भरूच (गुज.)** : बापूजी एक ब्रह्मज्ञानी संत हैं । वे हम जैसी बच्चियों को सिखा रहे हैं कि आज आधुनिक फैशन के नाम पर जो भी सब चल रहा है, ऐसे विपरीत समय में उसके सामने हम कैसे खड़े रहें, अपना संयम, चरित्र-बल कैसे बढ़ायें, ब्रह्मचर्य कैसे पालें। बापूजी भारतीय संस्कृति को बचाने के लिए, नारी-शक्ति को जगाने के लिए कितना प्रयत्न करते हैं !

**दिशा पटेल, बारडोली (गुज.)** :

**रोशनी देकर गुम हो जाना कोई दीपक से सीखे ।**
**चाँदनी देकर छुप जाना कोई चाँद से सीखे ॥**
**दर्द देकर गुम हो जाना**
**कोई दुनिया के स्वार्थी लोगों से सीखे ।**
**लेकिन सब कुछ देकर कुछ न चाहना**
**यह हमारे बापूजी से सीखे ॥**



जिन्होंने समाज के लिए अपना पूरा जीवन लगाया, ऐसे संत के साथ जो भी हुआ वह ठीक नहीं है। मेरा सरकार से यही अनुरोध है कि हमारी भी आवाज सुनो ! **(संकलक : धर्मेन्द्र गुप्ता)**

# पुण्यदायी तिथियाँ

**४ अक्टूबर :** गुरुपुष्यामृत योग (सूर्योदय से रात्रि ८-४९ तक)

**५ अक्टूबर :** इंदिरा एकादशी (बड़े-बड़े पापों का नाशक तथा नीच योनि में पड़े हुए पितरों को भी सद्गति देनेवाला व्रत)

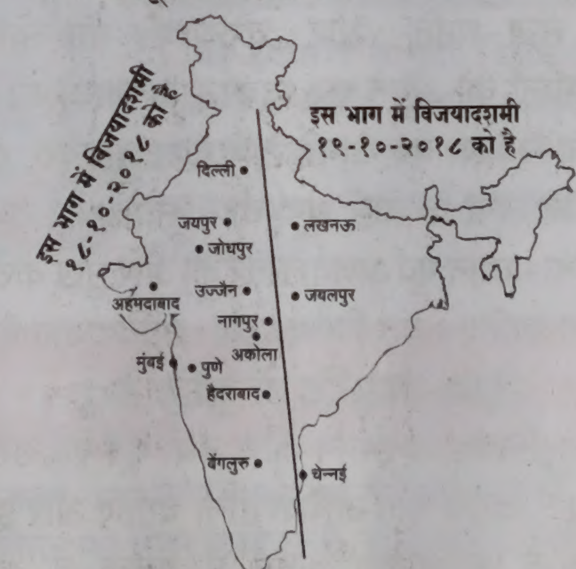
**८ अक्टूबर :** सोमवती अमावस्या (दोपहर ११-३२ से ९ अक्टूबर सूर्योदय तक) (इस दिन तुलसी की १०८ परिक्रमा करने से दरिद्रता मिटती है ।)

**१० अक्टूबर :** पूज्य बापूजी का ५५वाँ आत्मसाक्षात्कार दिवस

**१७ अक्टूबर :** बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से दोपहर १२-५० तक), संक्रांति (पुण्यकाल : दोपहर १२-२४ से सूर्यास्त तक)

**१८ अक्टूबर :** दशहरा, विजयादशमी (पूरा दिन शुभ मुहूर्त), संकल्प, शुभारम्भ, नूतन कार्य, सीमोल्लंघन के लिए विजय मुहूर्त (दोपहर २-२० से ३-०७ तक), गुरु-पूजन, अस्त्र-शस्त्र-शमी वृक्ष-आयुध-वाहन पूजन

**१९ अक्टूबर :** दशहरा



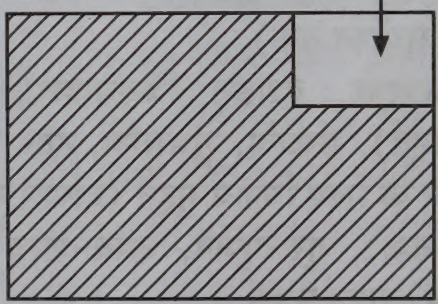

**२० अक्टूबर :** पापांकुशा एकादशी (इस दिन उपवास करने से कभी यम-यातना नहीं प्राप्त होती । यह स्वर्ग, मोक्ष, आरोग्य, सुंदर स्त्री, धन एवं मित्र प्रदायक तथा माता, पिता व स्त्री के पक्ष की १०-१० पीढ़ियों का उद्धार कर देनेवाला व्रत है ।)

(अधिक जानकारी आश्रम के कैलेंडर व डायरी में पायें ।)

# सुखमय जीवन की अनमोल कुंजियाँ

## वास्तुशास्त्र के अनुसार ईशान-स्थल की महत्ता

कमरे में पूर्व व उत्तर दिशा के बीचवाले कोने से कमरे की पूर्वी दीवाल की लम्बाई का एक तिहाई भाग व उत्तरी दीवाल की लम्बाई का एक तिहाई भाग लेकर जो आयताकार स्थल बनता है, वह 'ईशान-स्थल' कहलाता है (चित्र देखें)। १२ X १८ के कमरे का ईशान-स्थल ४ X ६ का होगा। खुले भूमिखंड के विषय में भी ऐसे ही समझना चाहिए।




### सुख-शांतिप्रदायक ईशान-स्थल

सुख-शांति और कल्याण चाहनेवाले बुद्धिमानों को अपने घर, दुकान या कार्यालय में ईशान-स्थल पर अपने इष्टदेव, सद्गुरु का श्रीचित्र लगा के वहाँ धूप-दीप, मंत्रोच्चार तथा साधना-ध्यान पूर्व अथवा उत्तर की ओर मुख करके करना चाहिए। यह विशेष सुख-शांतिदायक है।

### सुख-समृद्धि में वृद्धि हेतु

भूमिखंड के ईशान कोण तथा पूर्व एवं उत्तर दिशा में खाली भाग अधिक होना चाहिए और इन भागों में अपेक्षाकृत वजन में हलके व कम ऊँचाईवाले पेड़-पौधे लगाने चाहिए। भूमिखंड के ईशान-स्थल में तुलसी, बिल्व व आँवला लगाना सुख-समृद्धिकारक है।

### ज्ञानार्जन में सहायता व सत्प्रेरणा हेतु

विद्यार्थियों के लिए भी ईशान कोण बड़े महत्त्व का है। पूर्व एवं उत्तर दिशाएँ ज्ञानवर्धक दिशाएँ तथा ईशान-स्थल ज्ञानवर्धक स्थल है। जो विद्यार्थी ईशान-स्थल पर बैठ के पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके पढ़ता है, उसे ज्ञानार्जन में विशेष सहायता मिलती है। पूर्व की ओर मुख करने से विशेष लाभ होता है। अध्ययन-कक्ष में सद्गुरु या ब्रह्मज्ञानी महापुरुषों के श्रीचित्र लगाने चाहिए, इससे सत्प्रेरणा मिलती है। ❐

## प्रश्नोत्तर

**प्रश्न :** आत्मसाक्षात्कार होने के बाद वासना मिटती है कि वासना मिटने के बाद आत्मसाक्षात्कार होता है ?

**पूज्य बापूजी :** आत्मसाक्षात्कार की इच्छा वासना को निगल जाती है। फिर भी वासना, पुराने संस्कार रहते हैं। आत्मसाक्षात्कार होने के बाद प्रारब्ध के अनुसार काम होगा लेकिन वासना का अस्तित्व नहीं रहेगा। जैसे रस्सी को जला दिया तो जली हुई रस्सी दिखेगी लेकिन वह बंधनकारक नहीं है। जैसे मूँगफली सेंक दी तो खाने के लायक होगी लेकिन बोने के काबिल नहीं होगी।

जैसे भोजन करते हैं तो भोजन करने के बाद भूख मिटती है कि भोजन करते समय भूख मिटती है ? भोजन करने के बाद तो तृप्ति होती है लेकिन भोजन करते गये एक-एक ग्रास तो उसका स्वाद आता जायेगा और भूख मिटती जायेगी। ऐसे ही आत्मसाक्षात्कार की तरफ चलो तो वासना शांत होती जायेगी और सच्चिदानंदस्वरूप का साक्षात्कार होने पर वासना बाधित हो जायेगी।

# सूर्य-चन्द्रकिरणों से पुष्ट गुलकंद




सूर्य एवं चन्द्र की किरणों में रखकर पुष्ट किया हुआ यह गुलकंद मधुर व शीतल है तथा मन को आह्लाद और हृदय व मस्तिष्क को ठंडक पहुँचाता है। अम्लपित्त (hyperacidity), आंतरिक गर्मी, प्यास की अधिकता एवं हाथ-पैर, तलवों व आँखों में जलन, घमौरियाँ, मूत्रदाह, नाक व मल-मूत्र के मार्ग से होनेवाला रक्तस्राव, अधिक मासिक स्राव जैसी पित्तजनित व्याधियों में विशेष लाभदायी है। रक्ताल्पता (anaemia), कब्ज आदि तकलीफों में भी इसका सेवन अत्यंत लाभकारी है। यह पेट के अल्सर व आँतों की सूजन को दूर करने में मदद करता है।

# शुद्ध स्वर्णभस्मयुक्त सुवर्णप्राश टेबलेट




ये गोलियाँ बालकों के बौद्धिक, मानसिक तथा शारीरिक विकास के लिए अत्यंत उपयुक्त हैं। ये आयु, शक्ति, मेधा, बुद्धि, कांति व जठराग्नि वर्धक तथा उत्तम गर्भपोषक हैं। गर्भवती महिला इनका सेवन करके निरोगी, तेजस्वी, मेधावी संतान को जन्म दे सकती है। विद्यार्थी भी धारणाशक्ति, स्मरणशक्ति तथा शारीरिक शक्ति बढ़ाने के लिए इनका उपयोग कर सकते हैं।

# शतावरी चूर्ण चिरयौवन, दीर्घायुष्य प्रदायक व मातृ-दुग्धवर्धक




यह बल, वीर्य व बुद्धि वर्धक, चिरयौवन व दीर्घायुष्य देनेवाली, वजन बढ़ाने में मददरूप, नेत्र एवं हृदय के लिए हितकर तथा रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ानेवाली श्रेष्ठ औषधि है। इसका नियमित सेवन सामान्य कमजोरी, दुर्बलता, वीर्य-संबंधी बीमारियों, अत्यधिक मासिक स्राव, वंध्यत्व आदि रोगों में लाभदायी है। इसके सेवन से प्रसूति के बाद दूध खुलकर आता है।

# वायु व शूल शामक रामबाण बूटी

यह बूटी पेट के विकार जैसे - अफरा, अजीर्ण, मंदाग्नि, पेटदर्द, कब्जियत आदि में अत्यंत लाभदायी है।







# पुनर्नवा मूल (टेबलेट)

यह हृदयरोग व गुर्दों (kidneys) के विकारों - पथरी, किडनी फेल्यर, सूजन आदि में विशेष लाभ करती है। पुनर्नवा यकृत (liver) का कार्य सुधारकर रक्त की वृद्धि करती है।

# श्रेष्ठ रसायन आँवला पाउडर बल, आयु-आरोग्य व वीर्य वर्धक




इसके नियमित सेवन से शरीर की कार्य-प्रणालियाँ उत्तम ढंग से कार्य करती हैं, जिससे शरीर पुष्ट व बलवान बनता है। यह यौवन को स्थिर रखनेवाली, वीर्यवर्धक, नेत्रों के लिए हितकर, स्मृति-बुद्धिवर्धक, त्वचा के रंग में निखार लानेवाली तथा हड्डियों, दाँतों व बालों को मजबूत बनानेवाली एवं रोगप्रतिकारक शक्तिवर्धक महत्त्वपूर्ण औषधि है।

यह भूख न लगना, अरुचि, कब्ज, खून की कमी, स्वप्नदोष तथा वीर्य-संबंधी रोगों में लाभप्रद है।

उपरोक्त सामग्री आप अपने नजदीकी संत श्री आशारामजी आश्रम या समिति के सेवाकेन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं। अन्य उत्पादों व सभीके विस्तृत लाभ आदि की जानकारी के लिए एवं घर बैठे सामग्री प्राप्त करने हेतु गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com रजिस्टर्ड पोस्ट से मँगवाने हेतु सम्पर्क : (०७९) ३९८७७७३०, ई-मेल : contact@ashramestore.com

# युवा सेवा संघ द्वारा
# स्वतंत्रता दिवस पर देशभक्ति यात्राएँ




## काँवरियों की सेवा




## विद्यार्थियों में स्कूल बैग, नोटबुक व सत्साहित्य वितरण




RNI No. 48873/91
RNP. No. GAMC 1132/2018
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-1
Licence to Post Without Pre-pay
WPP No. 08/18-20
(Issued by CPMG UK. valid upto 31-1
Posting at Dehradun G.P.O. bet
1st to 17th of every month.
Date of Publication: 1st Sep 2

## ऋषि प्रसाद
## सम्मेलन व अभिय




स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।
आश्रम, समितियाँ एवं साधक-परिवार अपने सेवाकार्यों की तस्वीरें sewa@ashram.org पर ई-मेल करें।